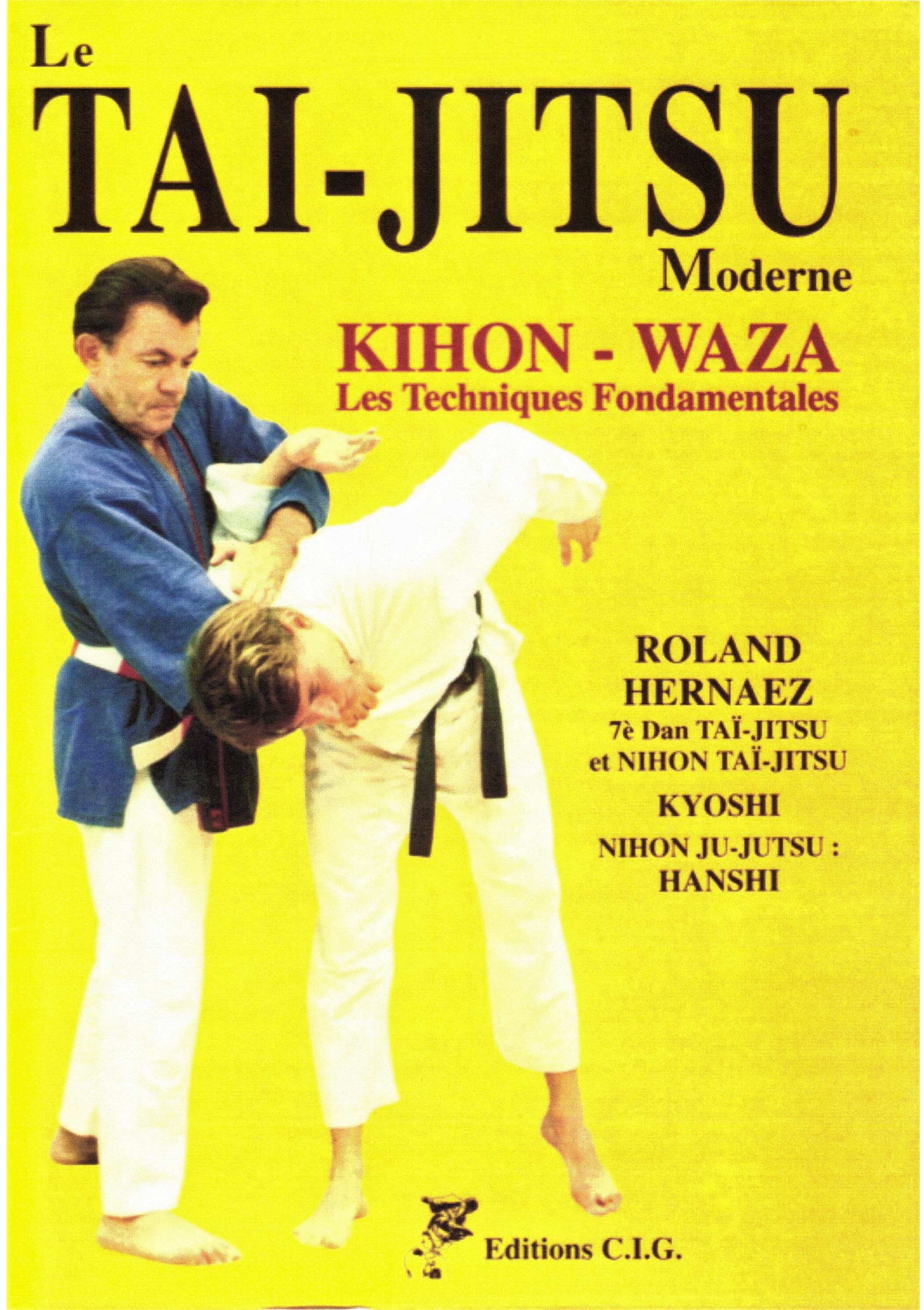

Le
TAI-JITSU
Moderne
KIHON - WAZA
Les Techniques Fondamentales
ROLAND
HERNAEZ
7è Dan TAÏ-JITSU
et NIHON TAÏ-JITSU
KYOSHI
NIHON JU-JUTSU :
HANSHI
Editions C.I.G.

SOMMAIRE

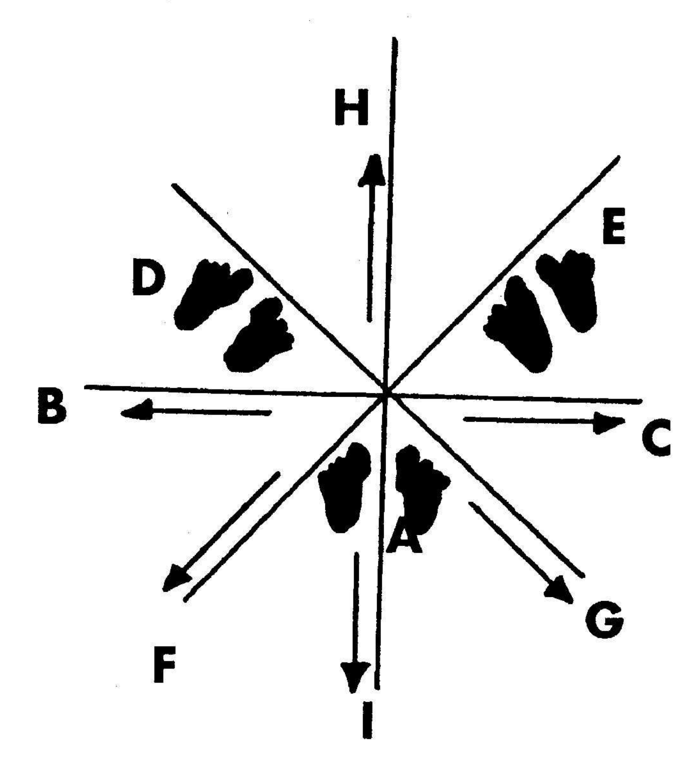
L'auteur 7
Préface 9
Introduction 10
Progression 11
Série N° 1 : Les effacements 16
Série N° 2 : Effacements et contrôle 20
Série N° 3 : Effacements et Atemi 23
Série N° 4 : Les chutes 28
Série N° 5 : Positions d'Atemi travail avec partenaire 31
Série N° 6 : Attaques par Atemi — Taï sabaki 35
Série N° 7 : Taï Sabaki extérieurs — Défenses par Atemi 38
Série N° 8 : Taï Sabaki intérieurs — Défenses par Atemi 43
Série N° 9 : Taï Sabaki extérieurs — Défenses par clés 48
Série N° 10 : Taï Sabaki intérieurs — Défenses par clés 56
Série N° 11 : Taï Sabaki extérieurs — Défenses par projection 65
Série N° 12 : Taï Sabaki intérieurs — Défenses par projection 73
Série N° 13 : Attaques par Atemi — Défenses par strangulation . . .79
Série N° 14 : Immobilisations 89
Série N° 15 : Clés de jambe 93
Série N° 16 : Kihon kata d'application 97

Série 1

Les **Déplacements** (Taï-Sabaki)

Educatifs de base - travail seul.

Les déplacements de base sont des esquives en imaginant différentes attaques selon les schémas suivants :



A) au centre pieds sur le même plan

B) 1er déplacement latéral gauche
Retour au centre

C) 2e déplacement latéral à droite
Retour au centre

D) déplacement en diagonale à gauche
Retour au centre

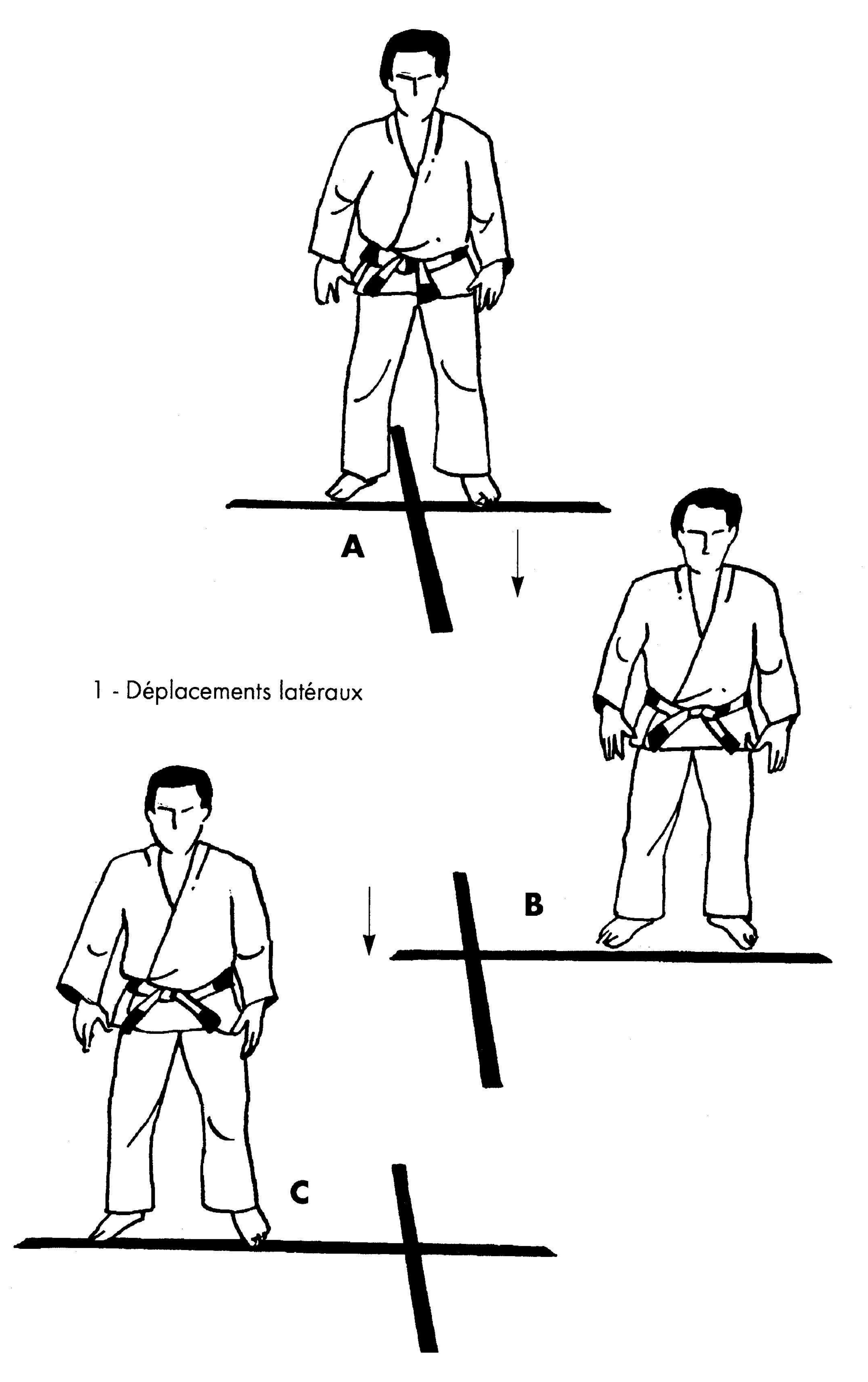
E) déplacement en diagonale à droite
Retour au centre

F) déplacement en diagonale vers l'arrière à gauche
Retour au centre

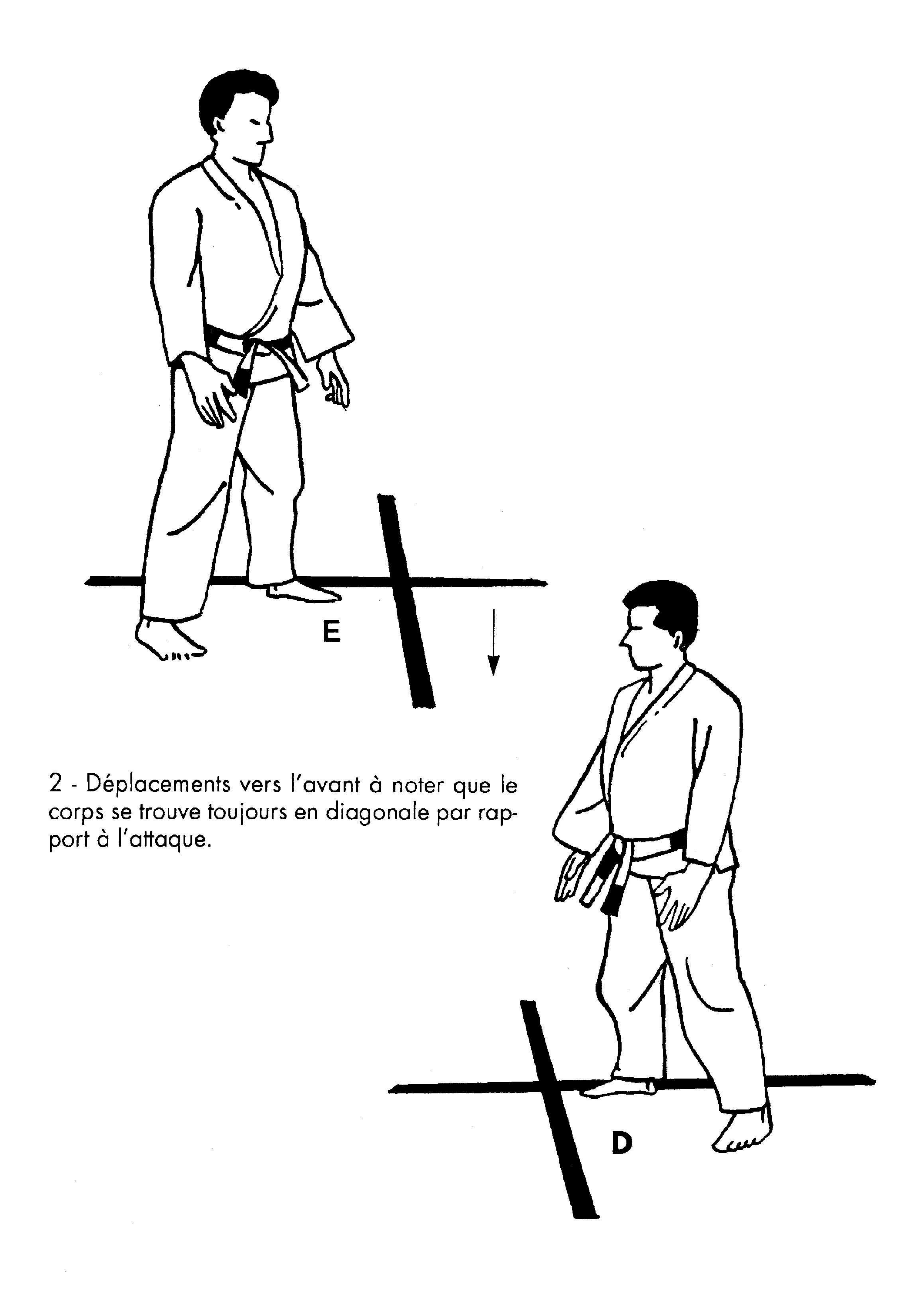
G) déplacement en diagonale vers l'arrière à droite
Retour au centre

H) déplacement circulaire pied gauche puis droit

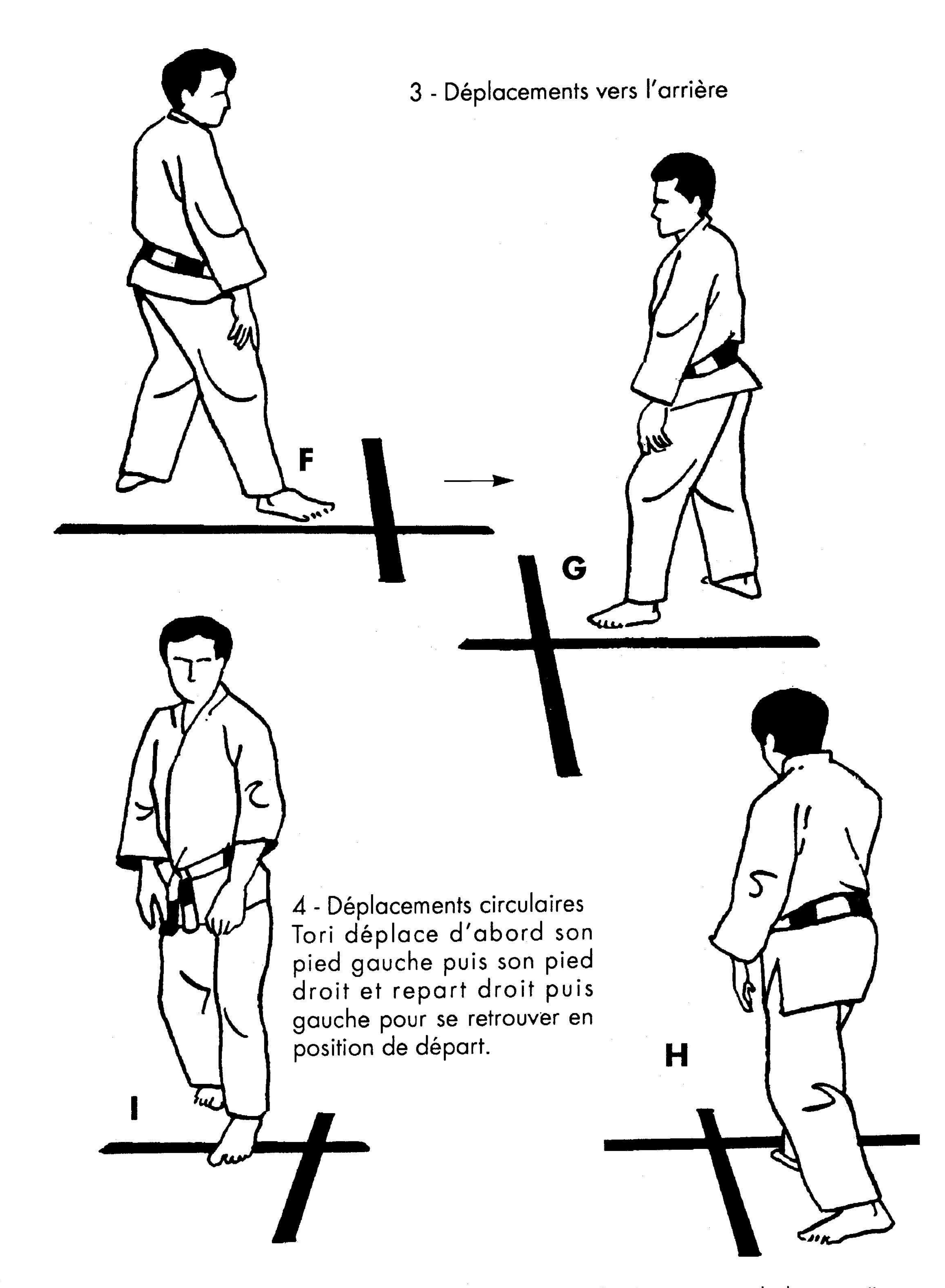
I) idem du pied droit puis gauche
Retour en Yoï en reculant puis reprendre la place initiale en avançant à A.



1 - Déplacements latéraux



2 - Déplacements vers l'avant à noter que le corps se trouve toujours en diagonale par rapport à l'attaque.



3 - Déplacements vers l'arrière

4 - Déplacements circulaires
Tori déplace d'abord son pied gauche puis son pied droit et repart droit puis gauche pour se retrouver en position de départ.

Note importante : Tori doit toujours reculer pour prendre la position de base yoï, cec dans un souci de protection par rapport à l'attaquant (imaginaire ou non).

Série 2

TAI-SABAKI et contrôles

Latéral

Le geste est destiné à préparer le contrôle du bras (imaginaire) de l'adversaire.

B

A

Avant

Il ne s'agit pas d'un coup avec le bord cubital mais plutôt d'un "brossage" sur l'avant-bras (imaginaire) attaquant.

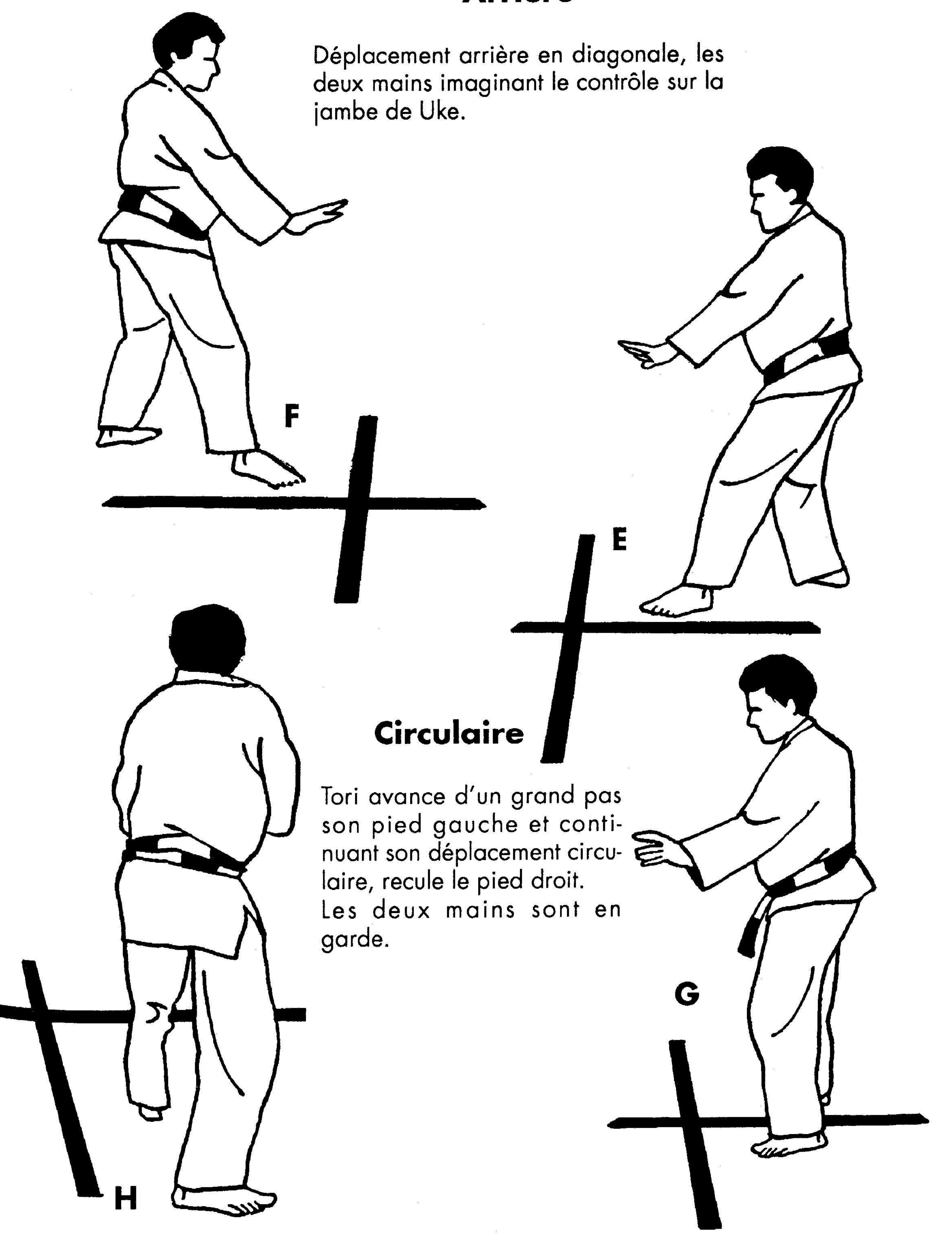
A noter : le bras libre est toujours en protection.

D

C

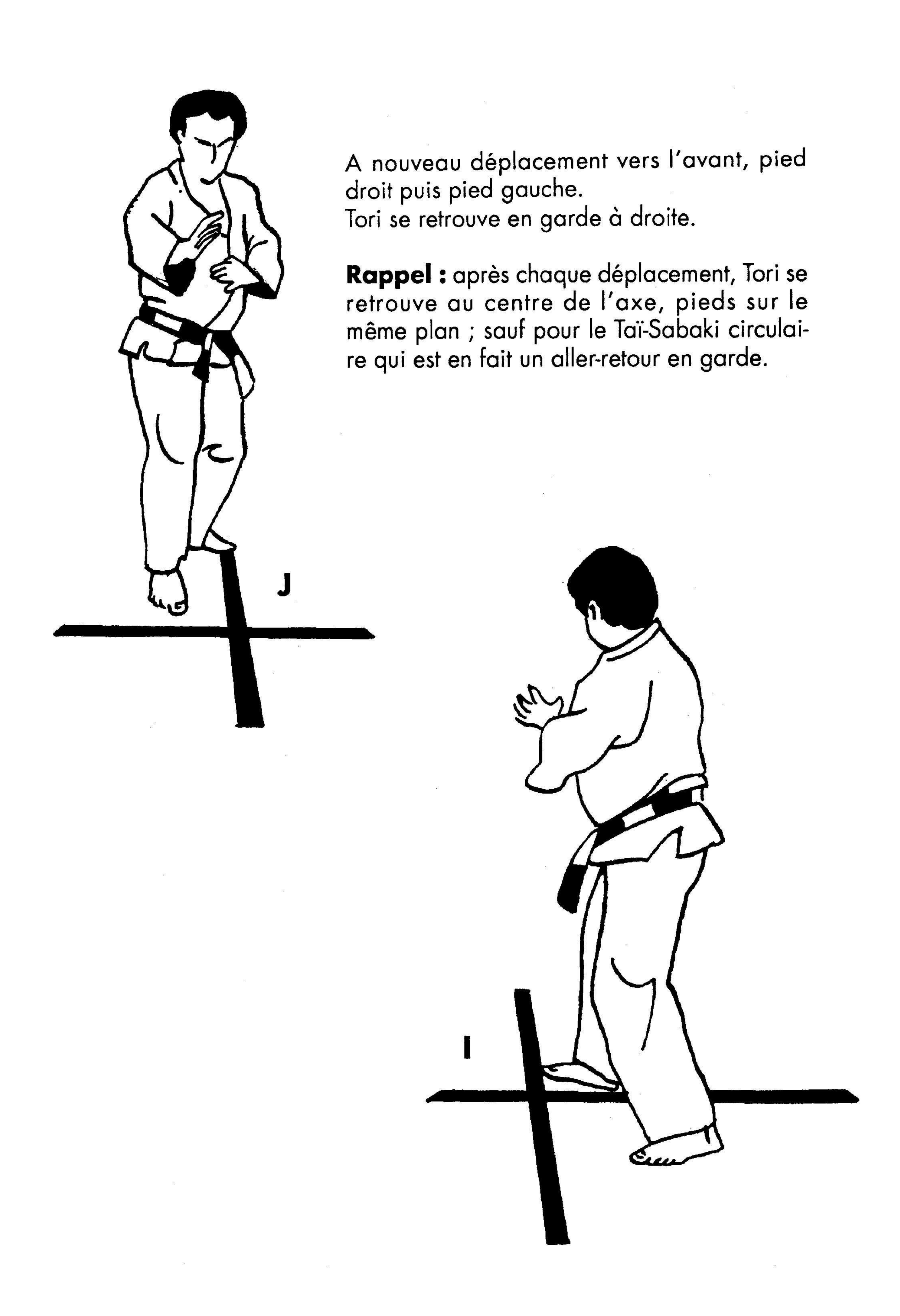
Arrière

Déplacement arrière en diagonale, les deux mains imaginant le contrôle sur la jambe de Uke.



Circulaire

Tori avance d'un grand pas son pied gauche et continuant son déplacement circulaire, recule le pied droit.
Les deux mains sont en garde.



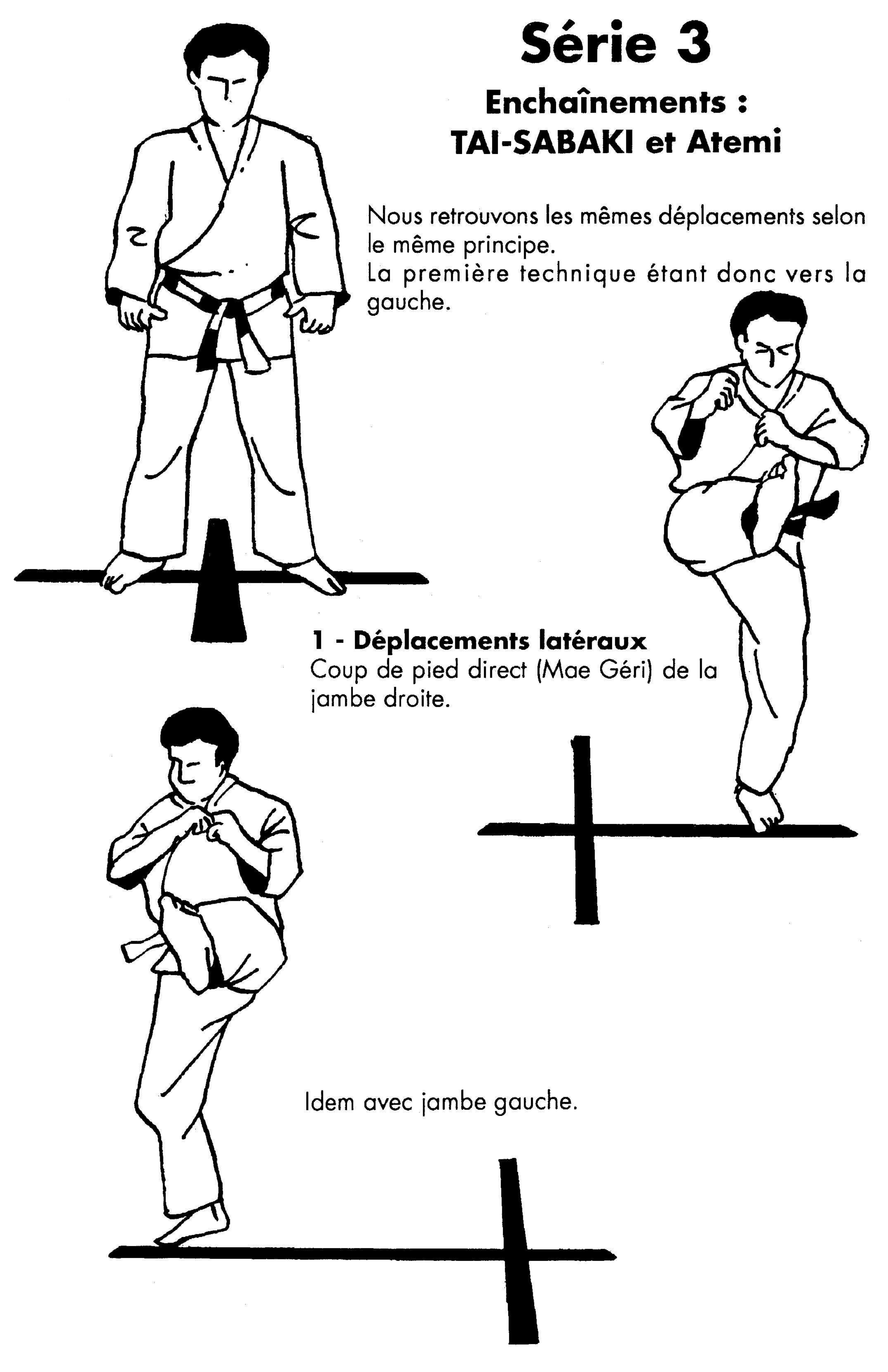
A nouveau déplacement vers l'avant, pied droit puis pied gauche.
Tori se retrouve en garde à droite.

Rappel : après chaque déplacement, Tori se retrouve au centre de l'axe, pieds sur le même plan ; sauf pour le Taï-Sabaki circulaire qui est en fait un aller-retour en garde.

Série 3

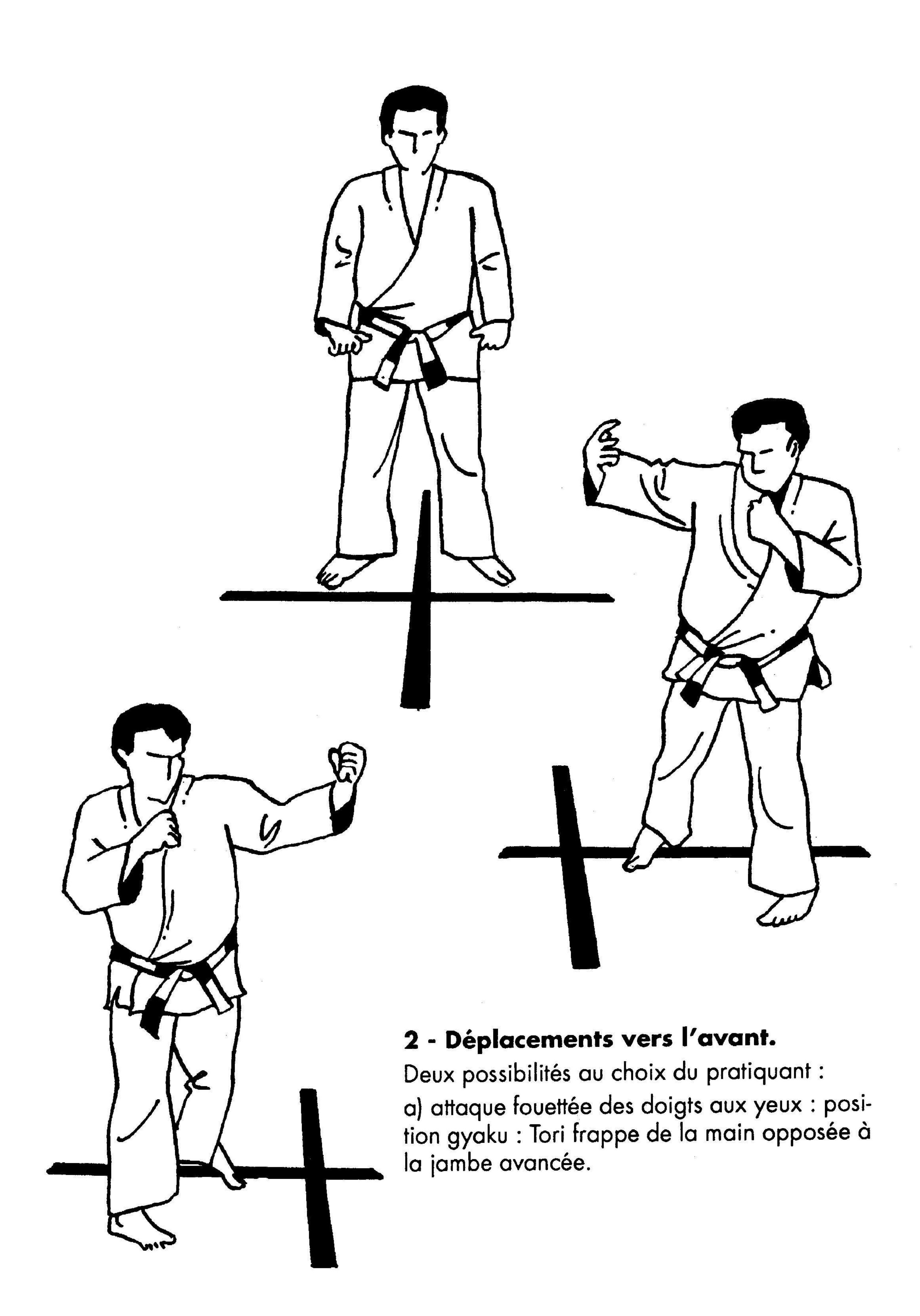
Enchaînements : TAI-SABAKI et Atemi

Nous retrouvons les mêmes déplacements selon le même principe.
La première technique étant donc vers la gauche.



1 - Déplacements latéraux
Coup de pied direct (Mae Géri) de la jambe droite.

Idem avec jambe gauche.

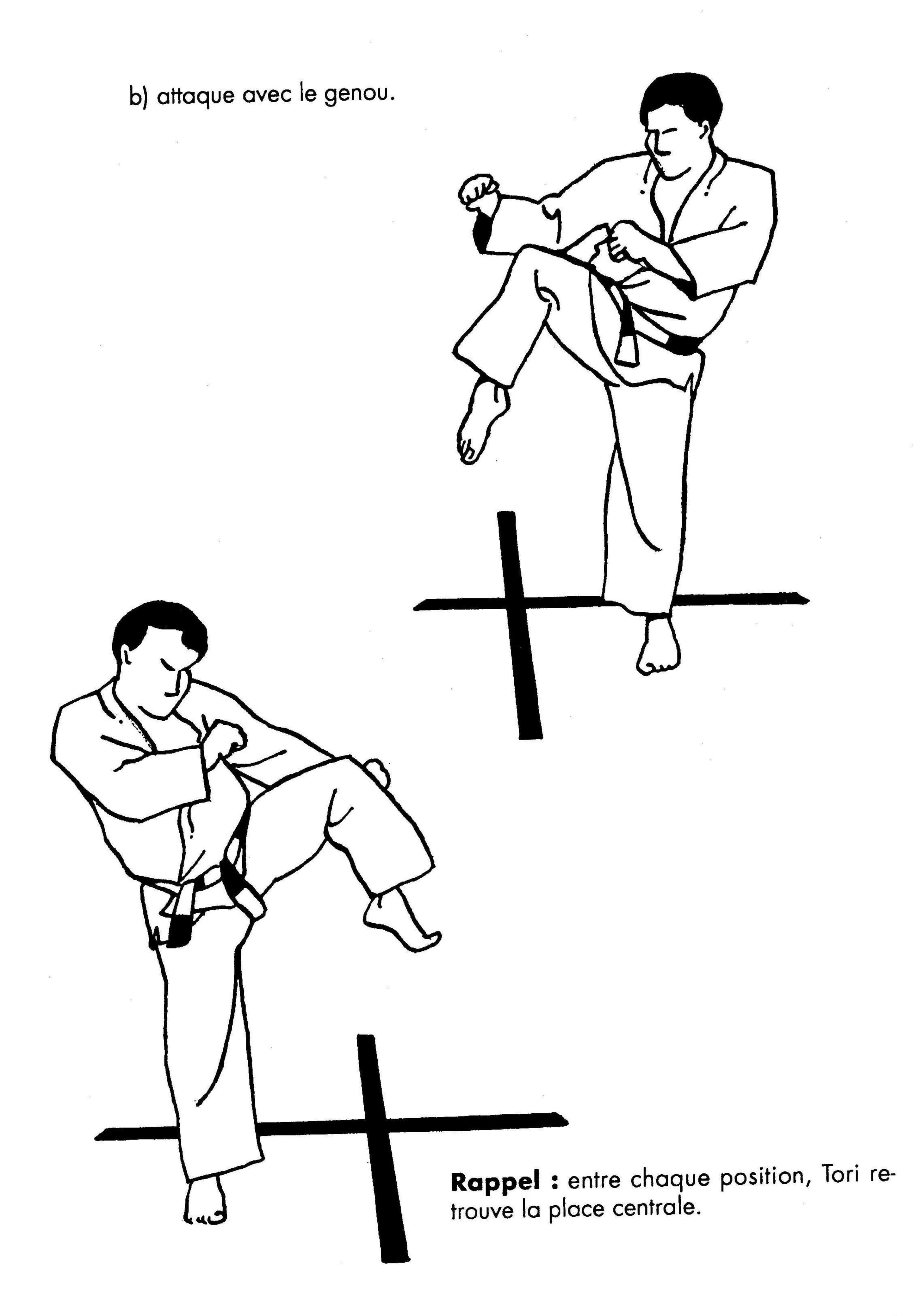


2 - Déplacements vers l'avant.

Deux possibilités au choix du pratiquant :

a) attaque fouettée des doigts aux yeux : position gyaku : Tori frappe de la main opposée à la jambe avancée.

b) attaque avec le genou.

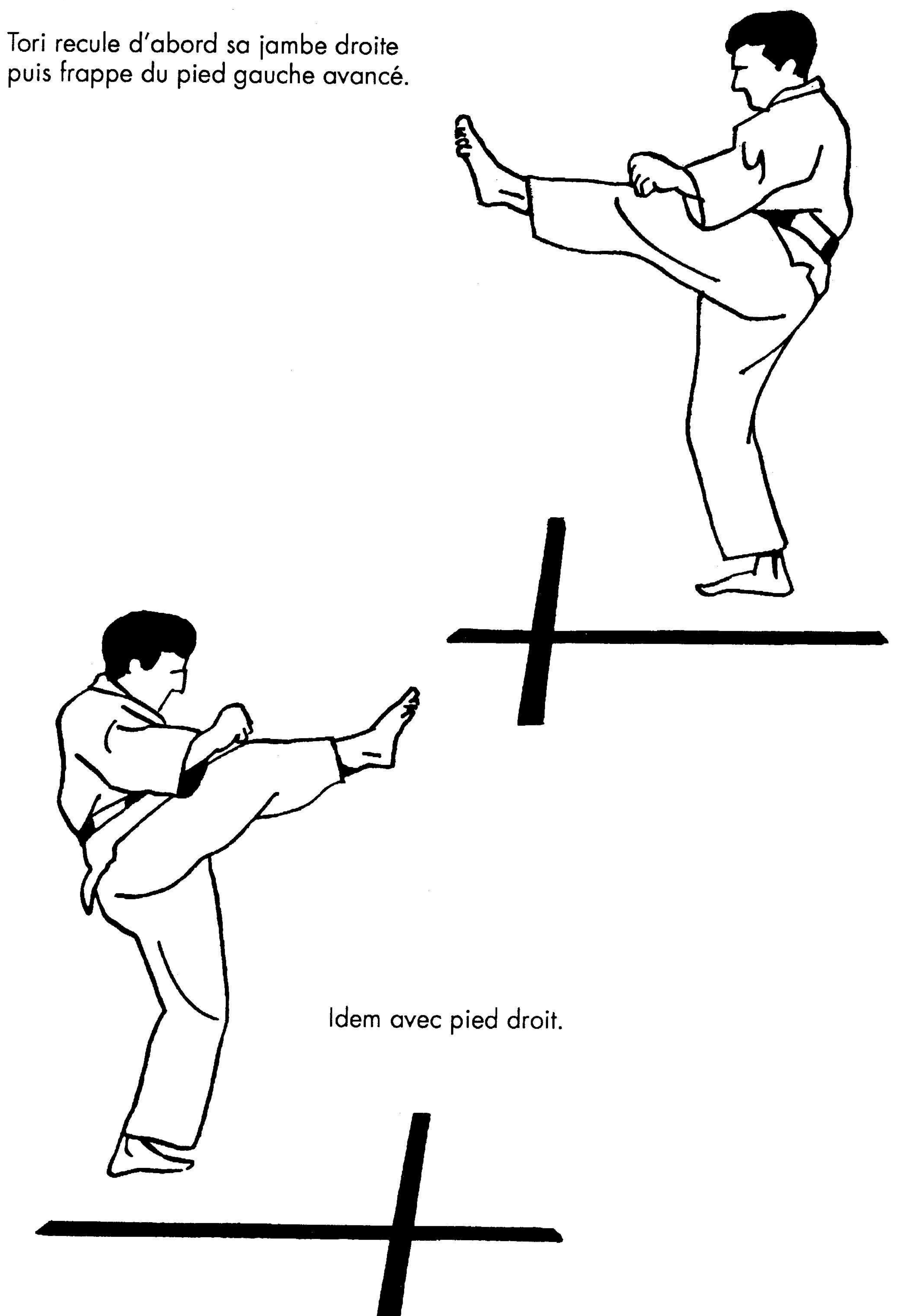


Rappel : entre chaque position, Tori retrouve la place centrale.

3 - Déplacements vers l'arrière oblique

Attaque du pied avancé.

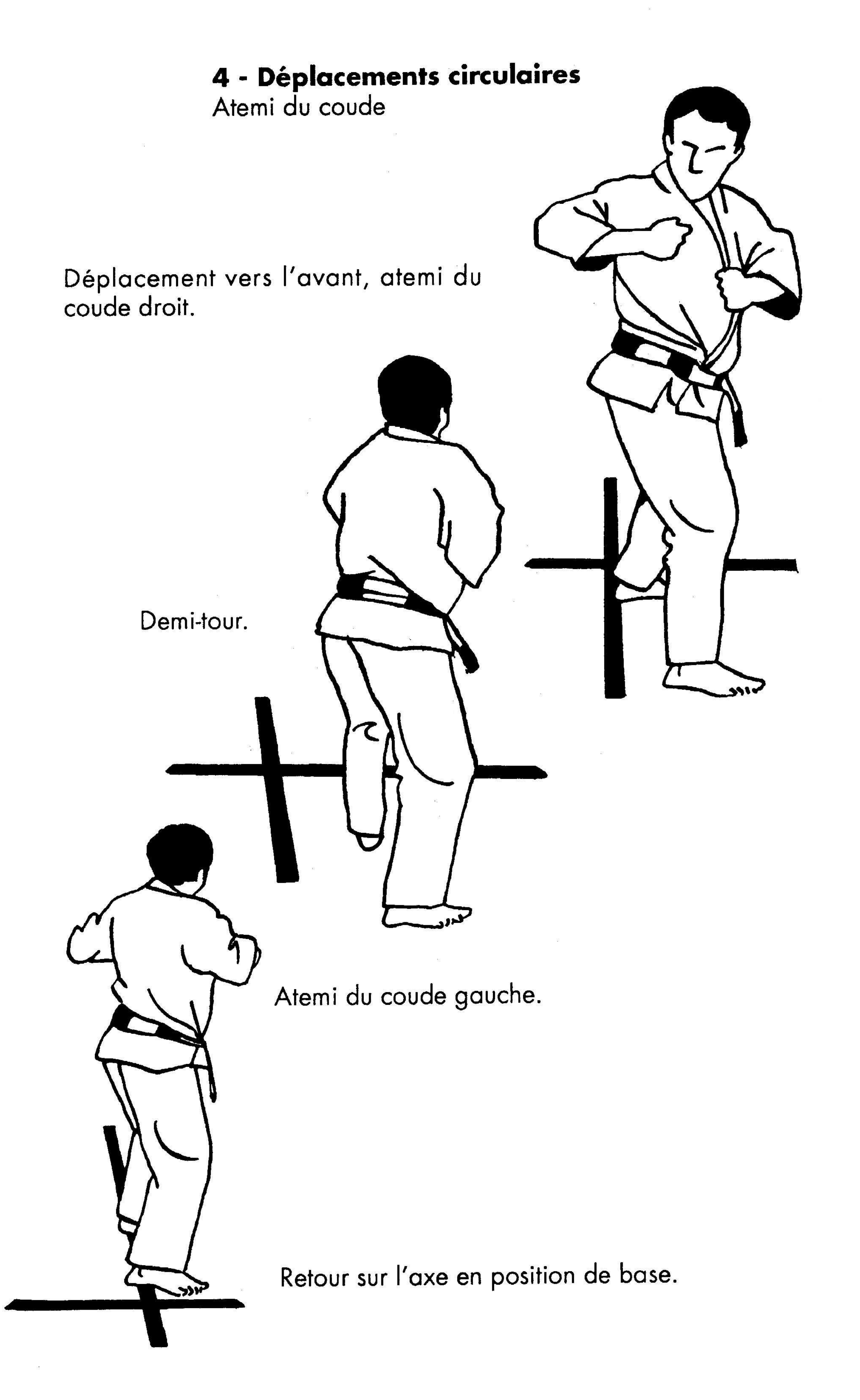
Tori recule d'abord sa jambe droite puis frappe du pied gauche avancé.



Idem avec pied droit.

4 - Déplacements circulaires

Atemi du coude



Déplacement vers l'avant, atemi du coude droit.

Demi-tour.

Atemi du coude gauche.

Retour sur l'axe en position de base.

Série 4
Les chutes : UKEMI

Les manières de chuter et de bien se recevoir au sol sont encore appelées les brise-chutes.

Ces méthodes furent mises au point par le Maître Jigoro Kano créateur du Judo.

Evidemment les chutes sont fréquentes sur un tatami durant la pratique de nombreux Budo, mais il ne faut pas négliger l'intérêt et la possibilité de bien savoir tomber dans la vie courante.

Aussi en Taï-Jitsu, les professeurs se doivent d'insister sur les différentes façons de chuter et de se retrouver en position de protection.

Un conseil : le pratiquant n'essaie pas d'éviter la chute mais doit la subir en souplesse, presque la devancer.

Il existe plusieurs types de brise-chutes selon évidemment le sens de l'attaque.

- MAE-UKEMI : chute avant

- USHIRO UKEMI : chute arrière.

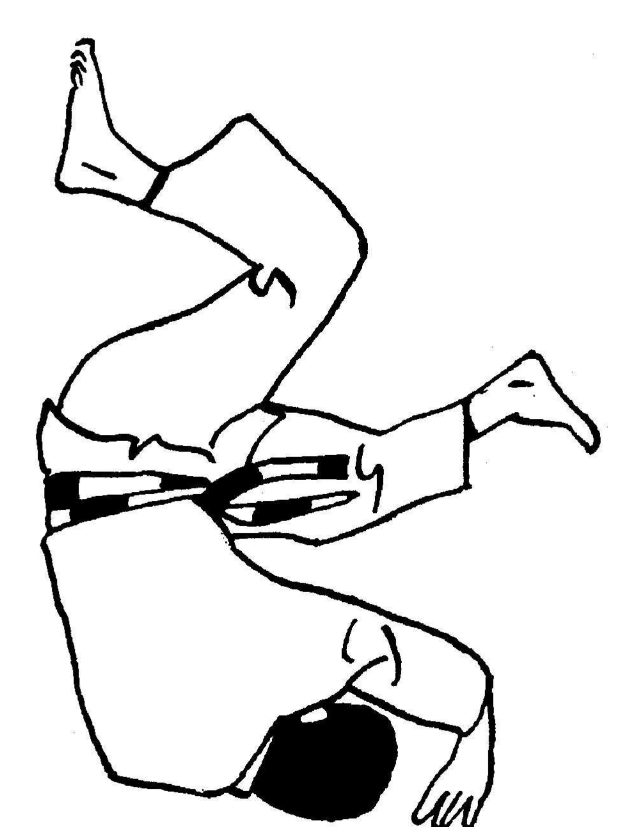
Ainsi que d'autres possibilités comme les chutes avant latérales ou arrière latérales.

Dans notre discipline, après une chute avant ou arrière roulée, le pratiquant doit marquer une position défensive agenouillée, ce qui évite de se mettre en danger en se relevant directement. De même, il doit en finale, se retrouver face à la position de départ, donc face à celui qui a projeté.

1 - Chute avant (à droite et à gauche)
MAE-UKEMI



Position de départ en garde, une jambe en avant.

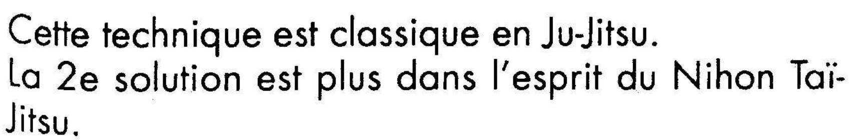


Roulade sur l'épaule correspondant à la jambe avancée.





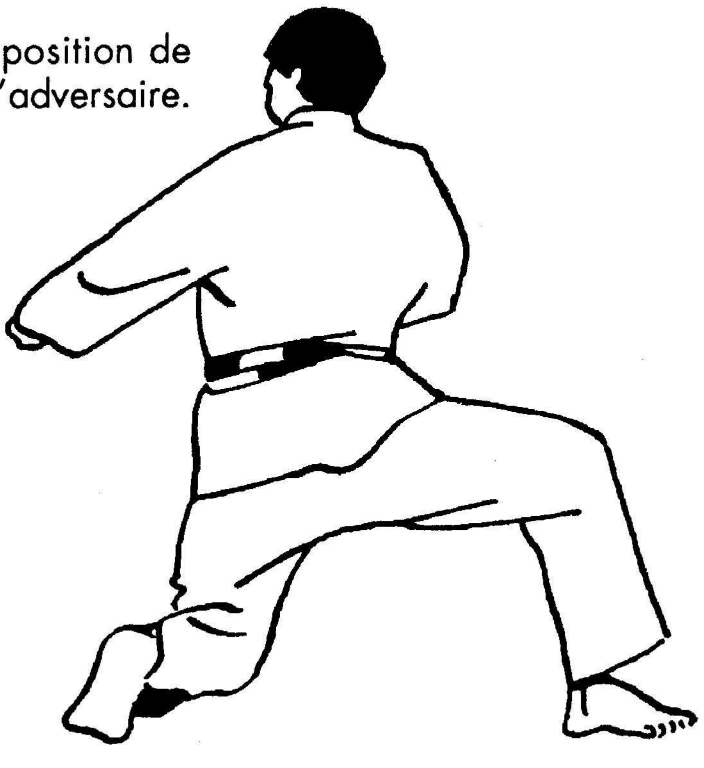
Tori se relève et se place en garde face à l'adversaire.



Cette technique est classique en Ju-Jitsu.
La 2e solution est plus dans l'esprit du Nihon Taï-Jitsu.

2 - Chute avant avec garde au sol.

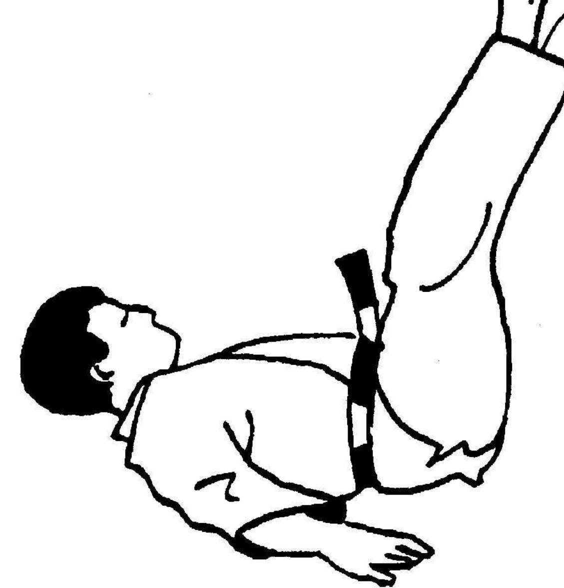
Même départ que précédemment mais position de protection, en garde agenouillée face à l'adversaire.

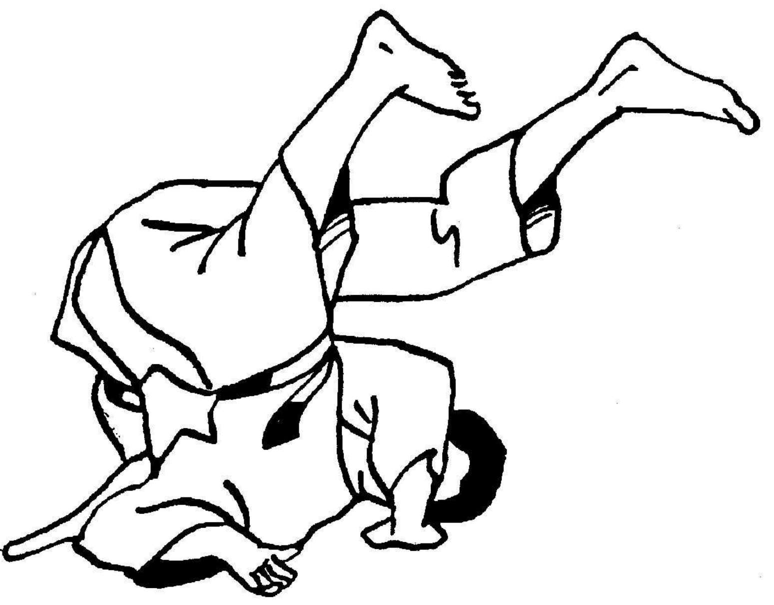




3 - Chute arrière plaquée : Ushiro Ukemi

La technique est exactement la même que celle util sée en Judo.

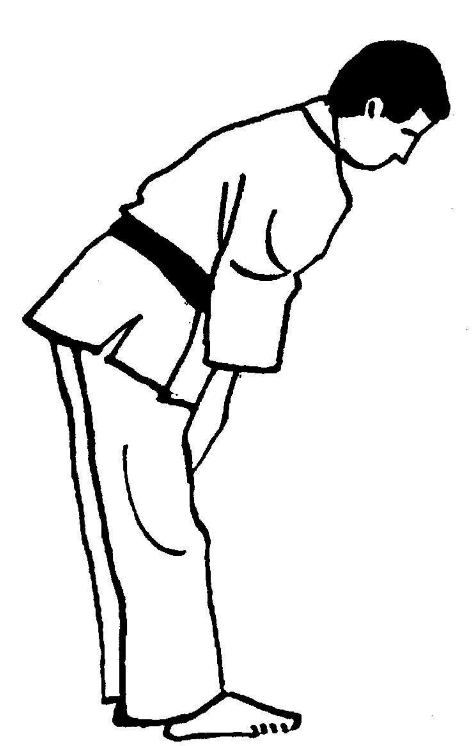




4 - Chute arrière roulée

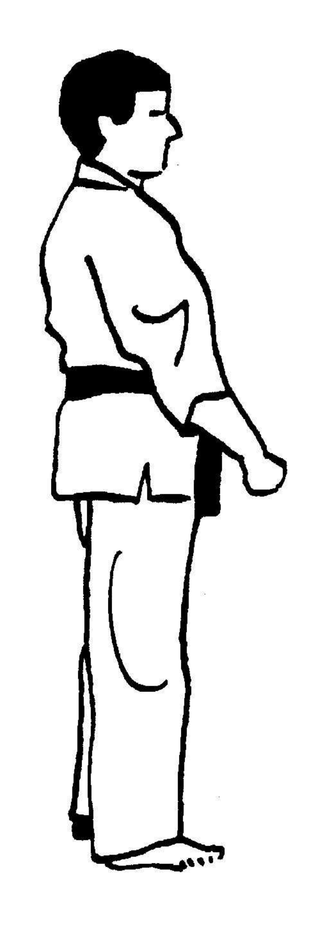
En partant de la garde fondamentale, Tori roule en arrière sur une épaule, se retrouve en garde au sol, puis se relève, reculant en position défensive.

Série 5
Les atemi de base avec partenaire

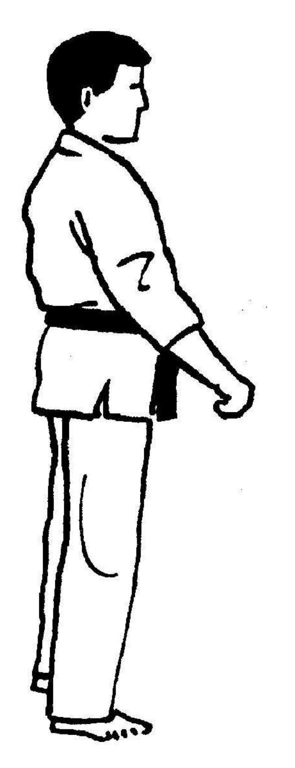



Tori et Uke se saluent puis se placent en posture Yoï, jambes légèrement écartées, poings fermés.

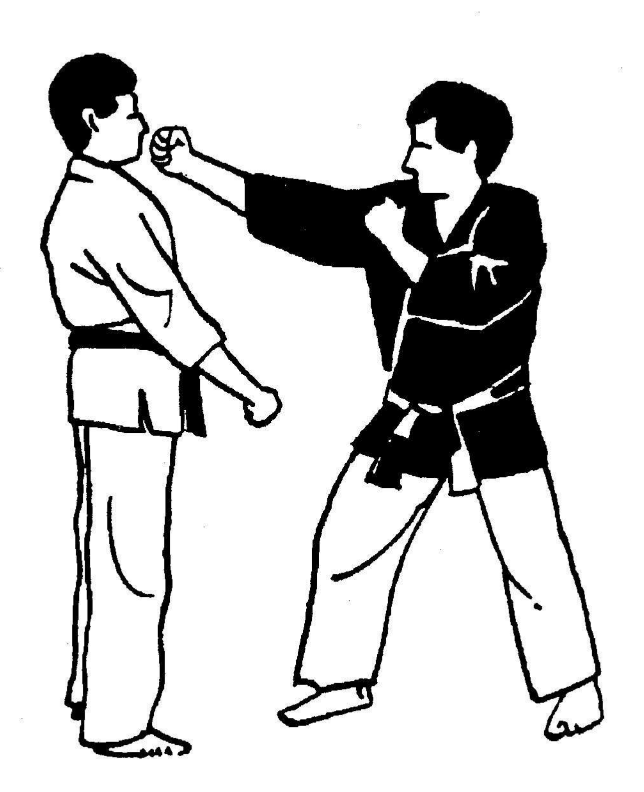
Dans cette première série avec partenaire Uke ne réagit pas aux atemi. Son rôle est de figurer une cible.




Tori, se met en garde à gauche, main gauche ouverte, poing droit fermé à la hauteur de la poitrine.

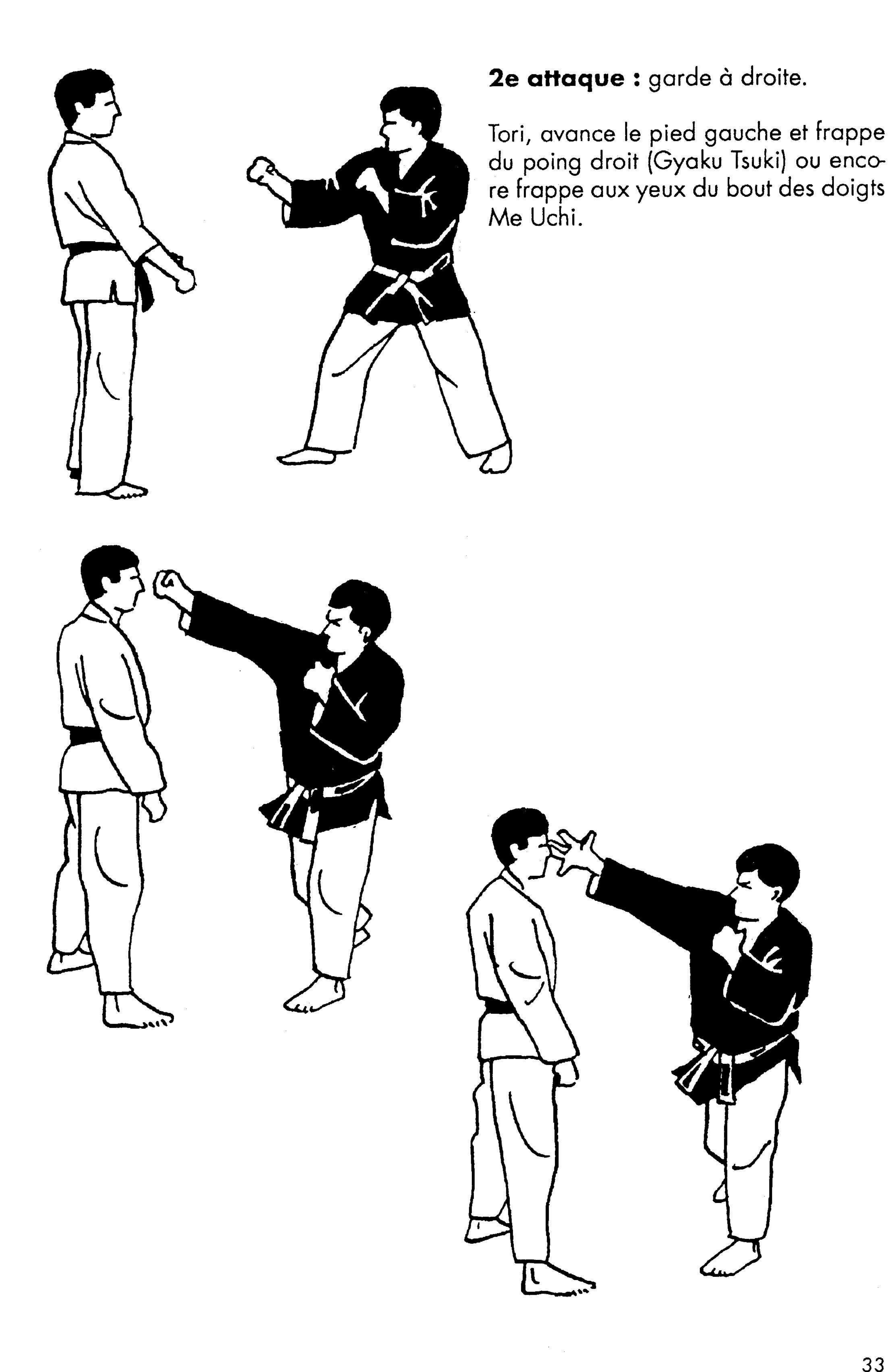






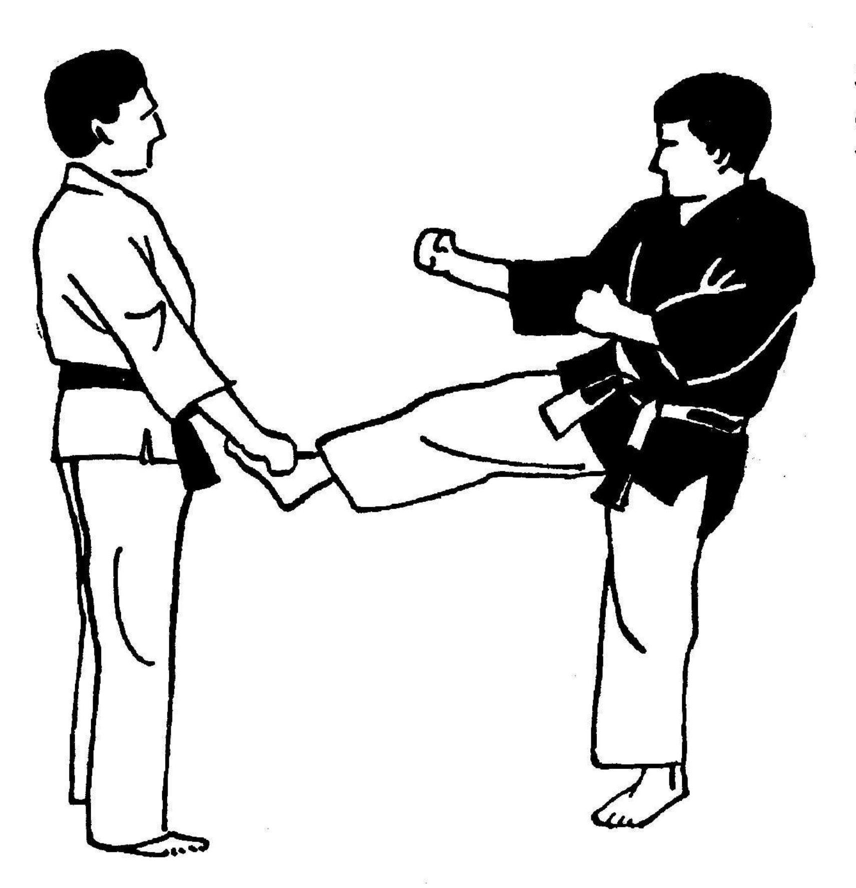


1ère attaque : coup de poing direct : Oï-Tsuki ou attaque des doigts aux yeux : Me Uchi.
Note : dans la forme de base le poing est vertical (Tate Ken).

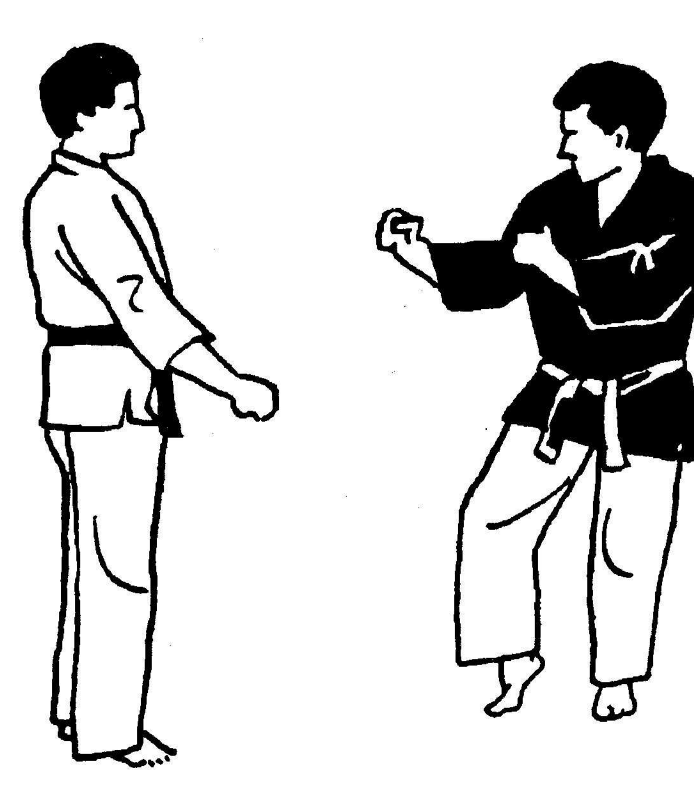


2e attaque : garde à droite.

Tori, avance le pied gauche et frappe du poing droit (Gyaku Tsuki) ou encore frappe aux yeux du bout des doigts Me Uchi.

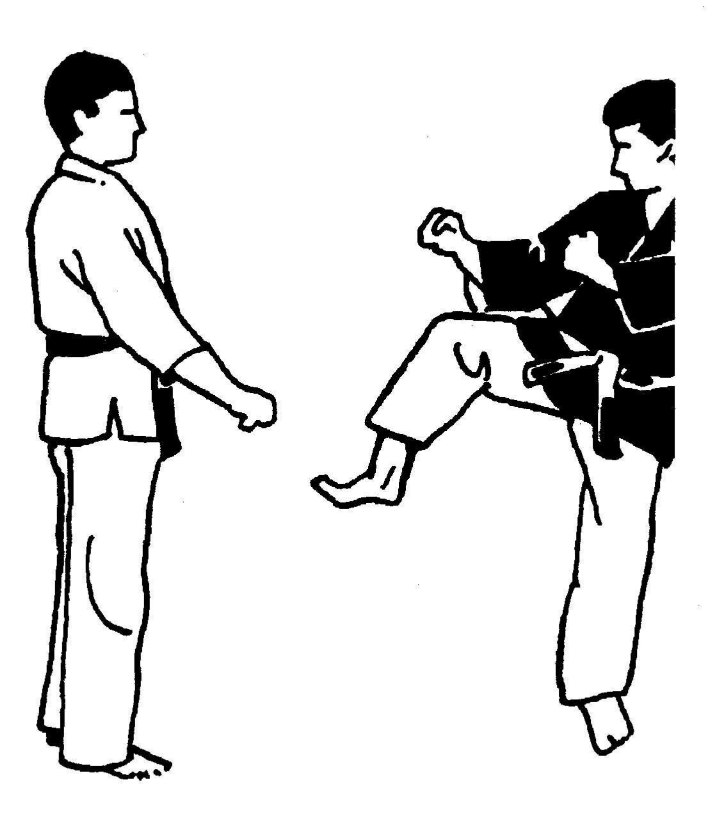


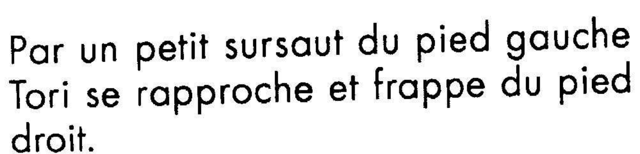
3e attaque : garde à gauche.
Coup de pied direct : Mae-Geri.
Tori frappe de la jambe arrière.



4e attaque : garde à droite.

Coup de pied de la jambe avancée.





Par un petit sursaut du pied gauche Tori se rapproche et frappe du pied droit.

Série 5 bis : idem avec bras et jambe gauches.

Uke attaque Oï-Tsuki (du poing)

Série 6
Les esquives : Taï Sabaki et les parades.



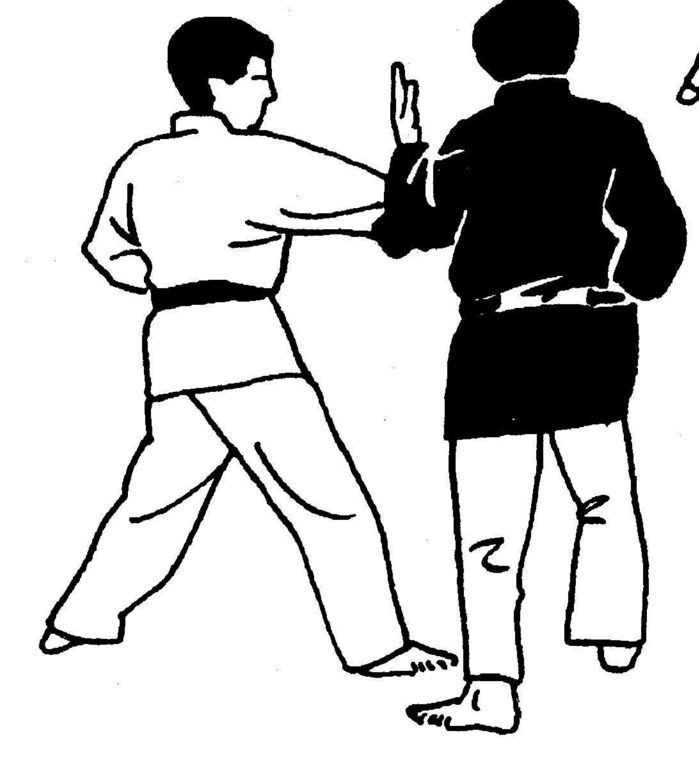


Cette série comprend 2 éléments importants, bases de la self défense...

...les esquives et les parades qui seront suivies dans la série 7 de la riposte.
Positions de départ :
Uke en garde à gauche.
Tori en posture d'attente Yoï mais mains ouvertes.
Note importante : pour faciliter l'étude Tori se place durant tout le Kihon en posture d'attente mains ouvertes, pieds sur le même plan.
Dans la pratique, il est conseillé au défenseur de choisir sa garde naturelle.



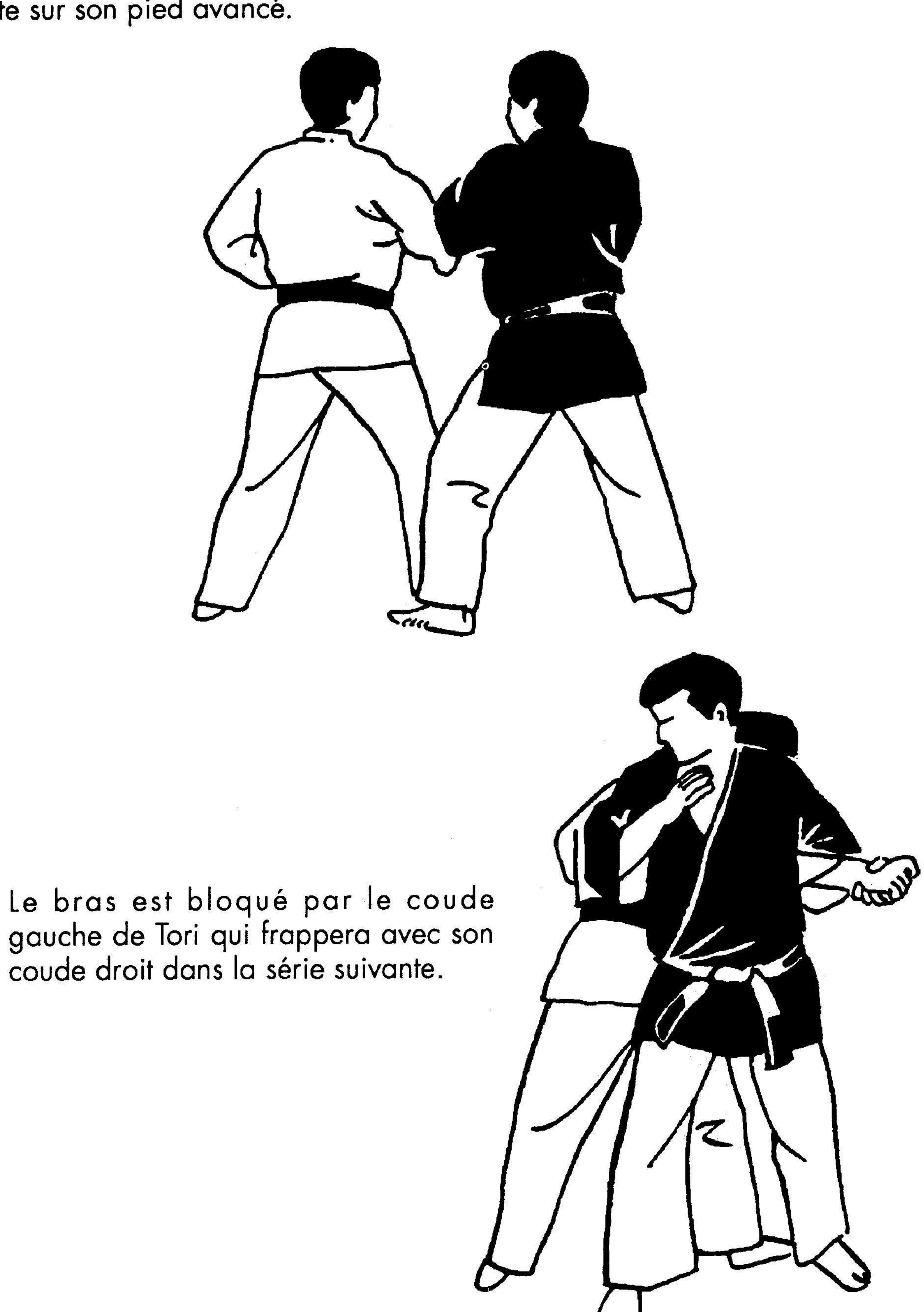
1 - **Esquive latérale** et contrôle avec le bras en déviant l'attaque.



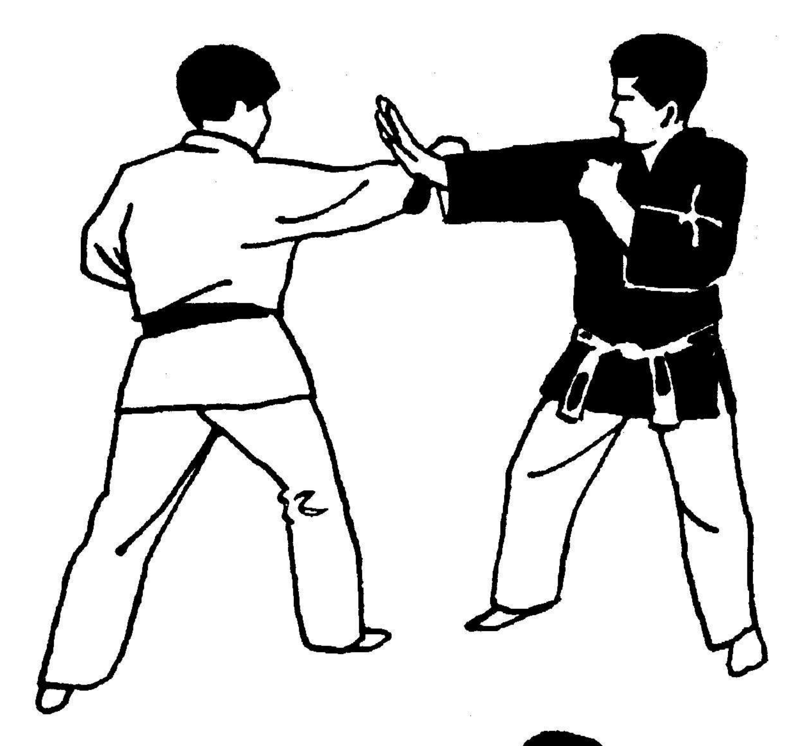
2 - **Esquive avant :** Tori se rapproche et contrôle avec son bras gauche.

3 - Esquive circulaire.

Tori enveloppe le bras adverse, pivote sur son pied avancé.



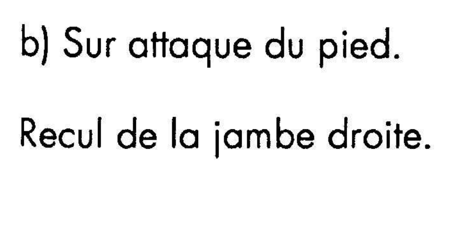
Le bras est bloqué par le coude gauche de Tori qui frappera avec son coude droit dans la série suivante.



4 - Esquive arrière.

En règle générale, l'esquive arrière s'utilise en diagonale en reculant soit le pied droit soit le pied gauche.

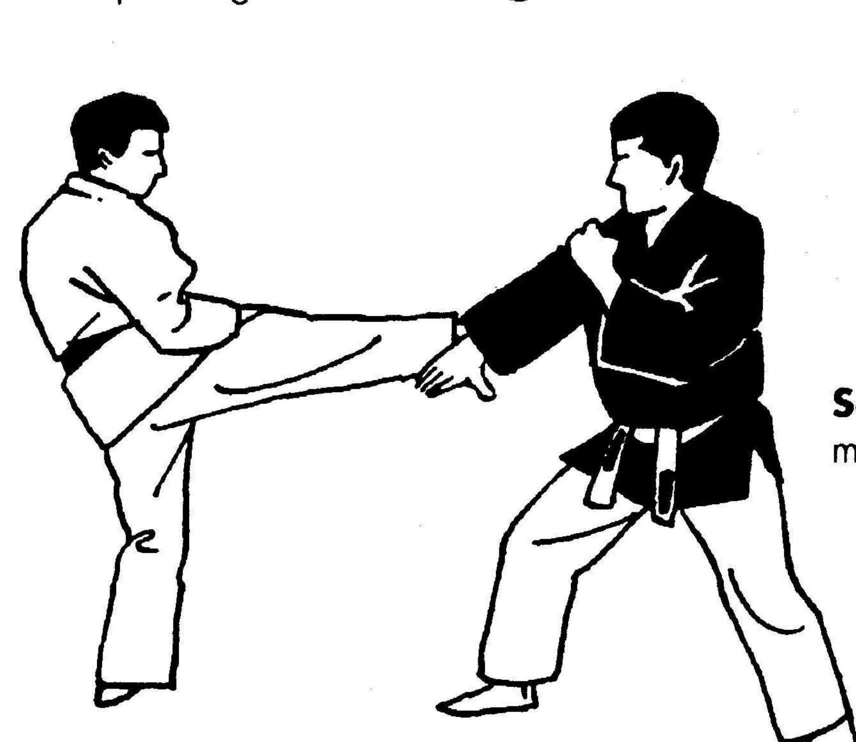
Utilisations :
a) Sur attaque du poing.



b) Sur attaque du pied.

Recul de la jambe droite.

Recul de la jambe gauche.



Série 6 bis :
mêmes attaques à gauche.

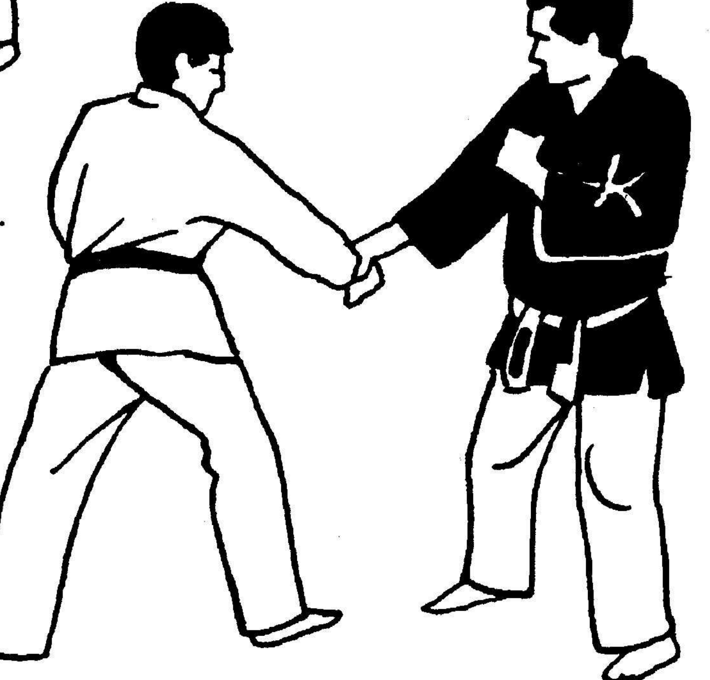
Série 7

Les atemi. Ate Waza Esquives - Parades et ripostes

Soto Ate Waza Taï Sabaki extérieurs.



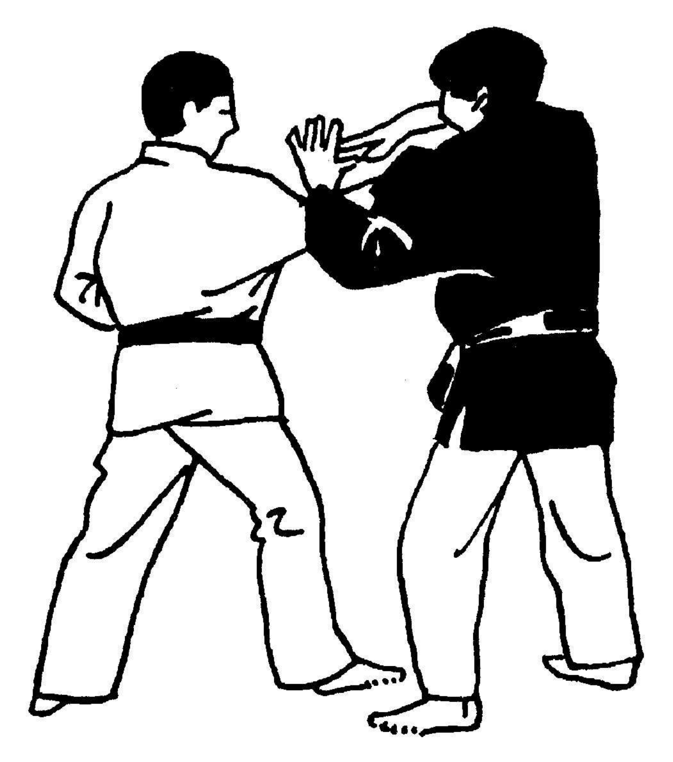
1 - attaque : Oï Tsuki
Taï-Sabaki latéral contrôle avec bras droit.
Risposte : **Gyaku Tsuki** du gauche.



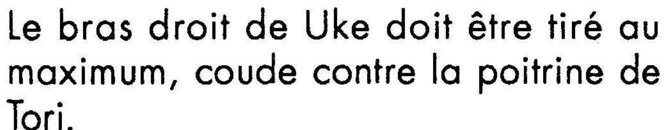
La main droite saisit le poignet.



Traction sur le bras et atemi au niveau de la mâchoire avec le poing gauche.



2 - Attaque : Oï-Tsuki.
Taï-Sabaki avant, contrôle avec le bras gauche.
La main droite saisit le poignet.
Risposte : **Empi** (atemi du coude)



Le bras droit de Uke doit être tiré au maximum, coude contre la poitrine de Tori.



L'Atemi du coude se donne au niveau du maxillaire.

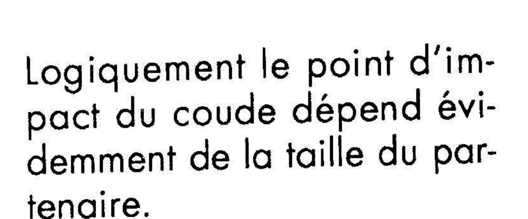


3 - Attaque : Oï-Tsuki (ou Mae-Ge

Taï-Sabaki circulaire, contrôle avec le gauche.

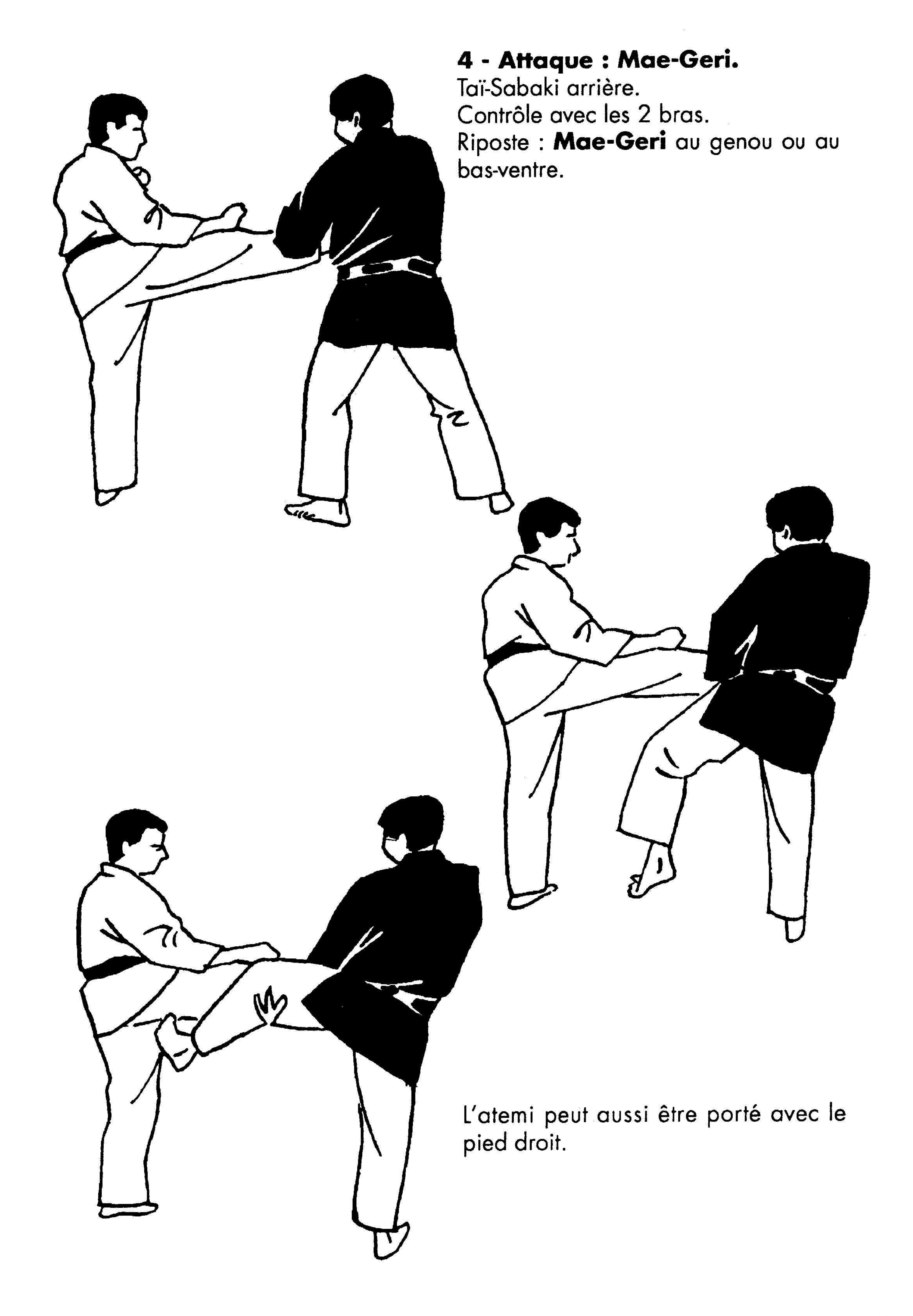
Risposte : **Empi** du droit au niveau des tèbres.

A noter : la traction continue sur le bras droi de Uke avec le bras gauche de Tori.



Logiquement le point d'impact du coude dépend évidemment de la taille du partenaire.

4 - Attaque : Mae-Geri.
Taï-Sabaki arrière.
Contrôle avec les 2 bras.
Riposte : **Mae-Geri** au genou ou au bas-ventre.



L'atemi peut aussi être porté avec le pied droit.

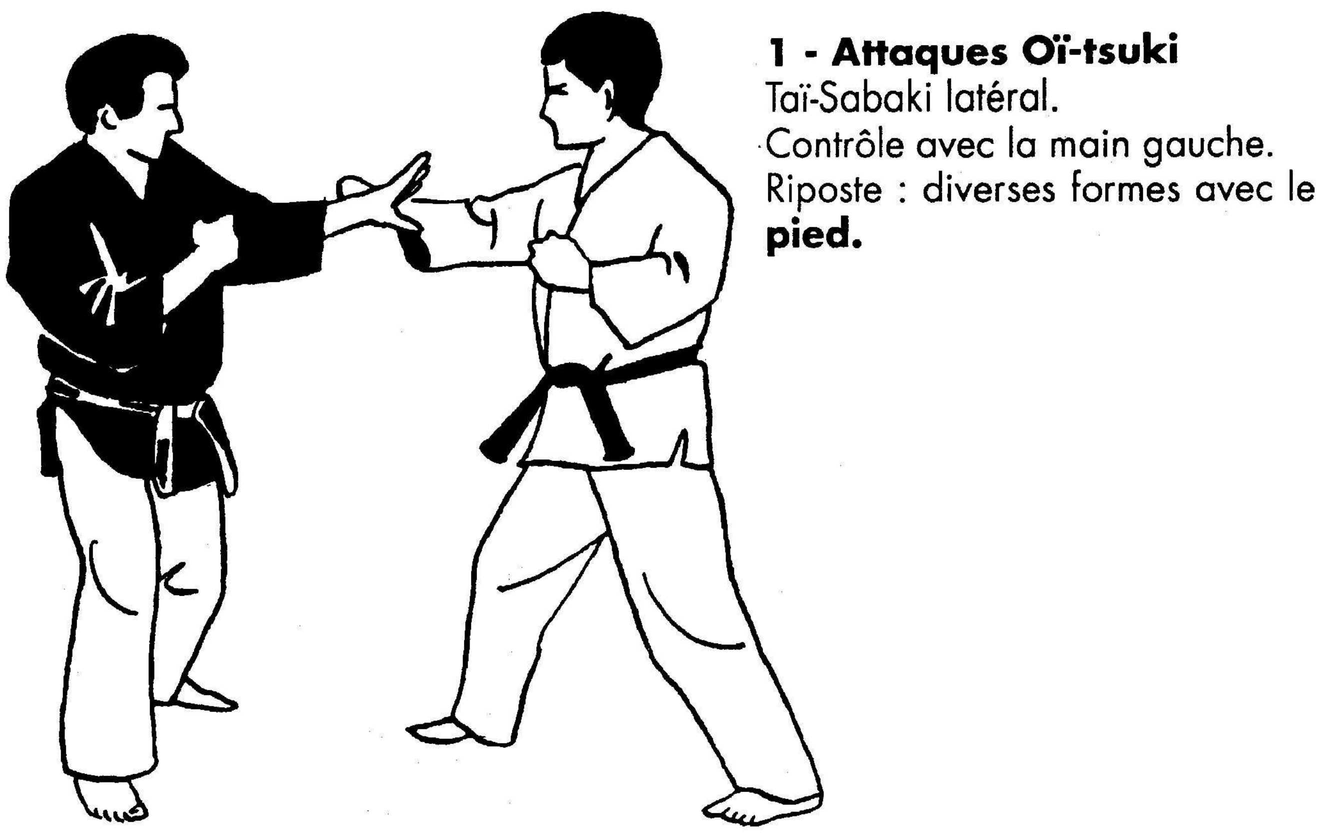


Nous indiquons ici deux manières basiques pour contrôler l'attaque du pied.

Recul de la jambe droite, Tori soulève avec son bras gauche la jambe adverse, la main droite s'apprête à aider.

Recul de la jambe gauche ; le bra droit soulève le pied, la mai gauche va aider le blocage.

Série 8
les Atemi Ate Waza
Uchi Ate Waza Taï-Sabaki intérieurs

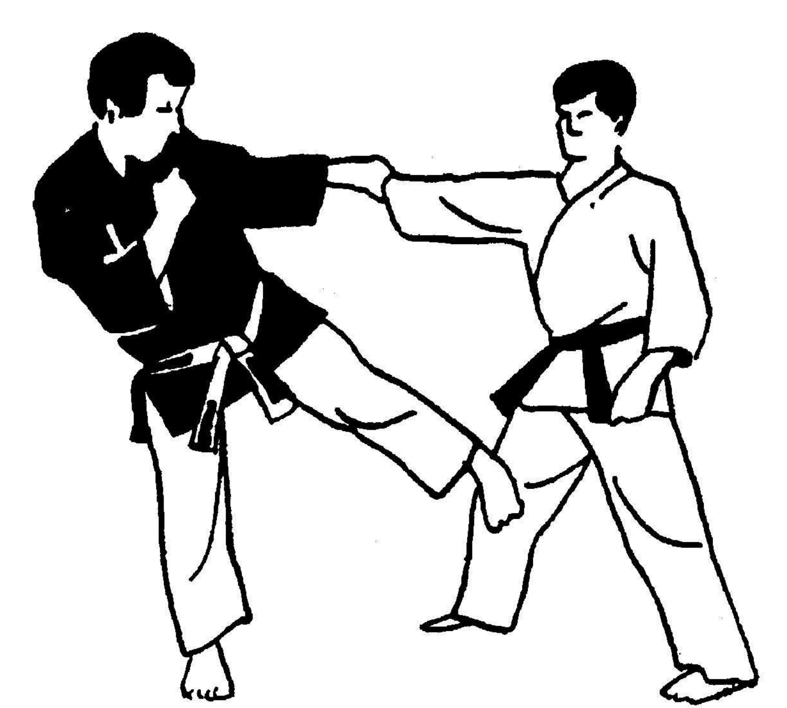


1 - Attaques Oï-tsuki
Taï-Sabaki latéral.
Contrôle avec la main gauche.
Riposte : diverses formes avec le **pied.**

Le déplacement latéral peut être court ou éventuellement large selon la taille de Tori et le choix de la riposte.



L'atemi du pied se donne bas, moyen ou haut, selon les capacités de Tori.



3 possibilités :

Atemi avec le talon ou le bord externe du pied. (Sokuto ou Fumi komi)

Mae-Geri au bas-ventre.

Mawashi-Geri.

2 - Attaque Oï-Tsuki :
Taï-Sabaki avant.
Contrôle avec la main droite.
Riposte : **Empi** du droit.

Tori rentre dans l'attaque bloque le Tsuki avec son bras droit en "brossant".

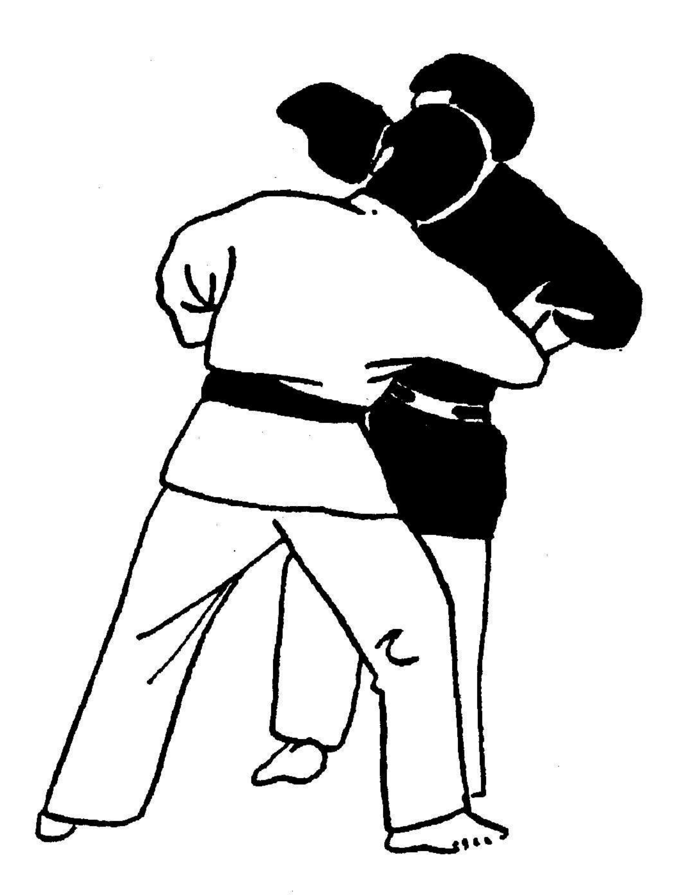
Dans le même élan dynamique le coude se relève et frappe la mâchoire.
A noter : la position de la main gauche de Tori en protection.

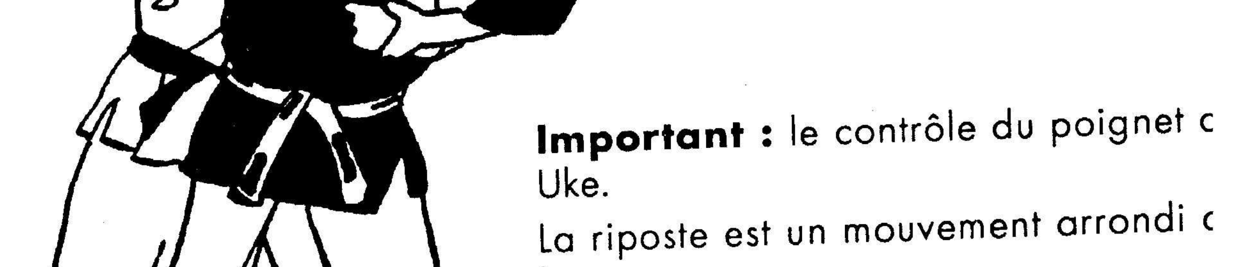


3 - Attaque Oï-Tsuki (ou Mae Ge

Taï-Sabaki circulaire.
Contrôle avec la main droite.
Riposte : **Empi** au visage du gauche.







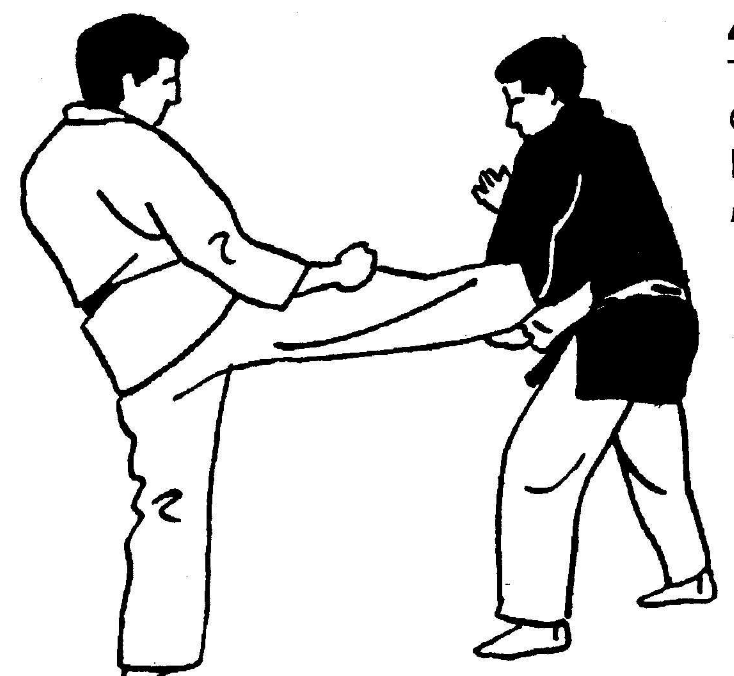
Important : le contrôle du poignet c
Uke.

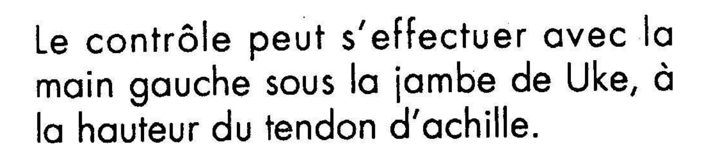
La riposte est un mouvement arrondi c
bras.

L'atemi du coude se porte traditionnell
ment sur la mâchoire de Uke.

4 - Attaque Mae-Geri.

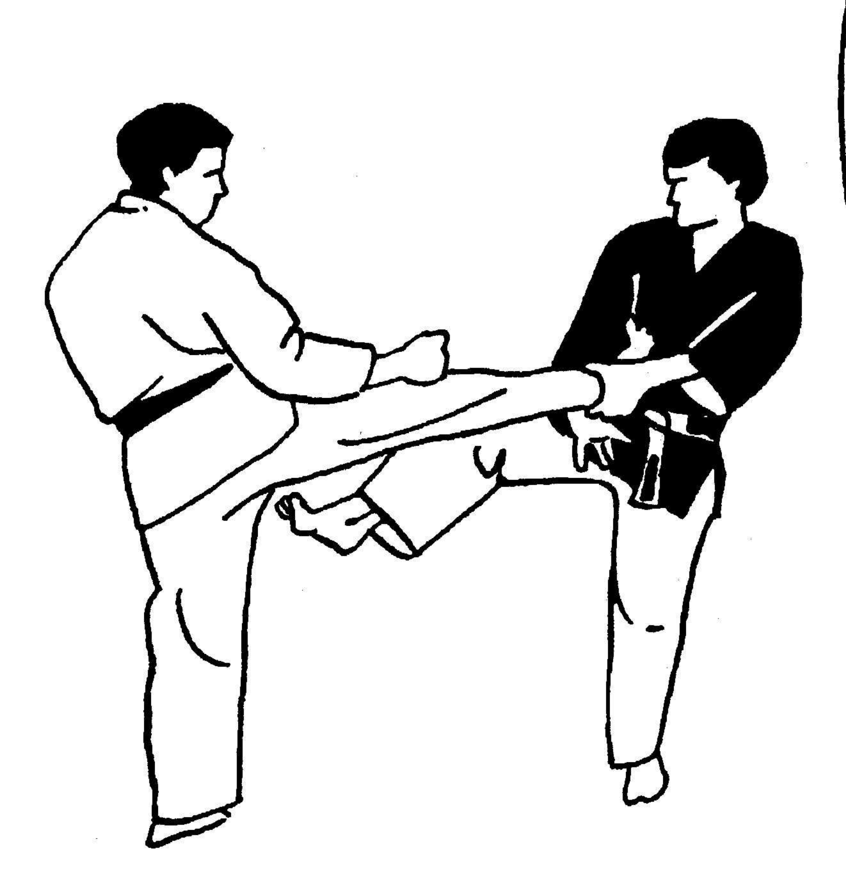
Taï-Sabaki arrière.
Contrôle avec 1 ou 2 mains.
Riposte : atemi au bas-ventre.
Mae geri du pied droit ou gauche.





Le contrôle peut s'effectuer avec la main gauche sous la jambe de Uke, à la hauteur du tendon d'achille.

Tori soulève la jambe de Uke et frappe du pied gauche le bas-ventre



ou bien ; Tori contrôle l'attaque avec ses deux mains, main gauche saisissant le pied, main droite par dessous, soulève ; atemi du pied droit au bas-ventre

Série 9
Les clés
Soto Kansetsu Waza - Formes extérieures

Dans cette série, l'on retrouve les quatre effacements fondamentaux.
Chaque technique peut se terminer par une immobilisation (voir série N° 14).
Quelques possibilités seront données à titre d'exemple.
L'attaque choisie est la main en pique : **Nukité**.

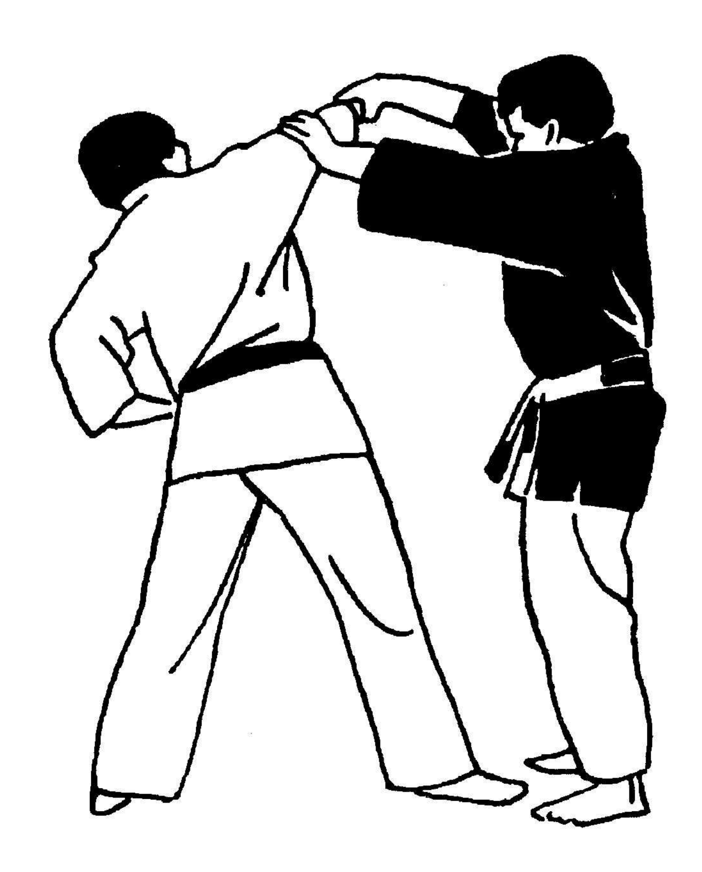


Les 2 partenaires en garde de base.

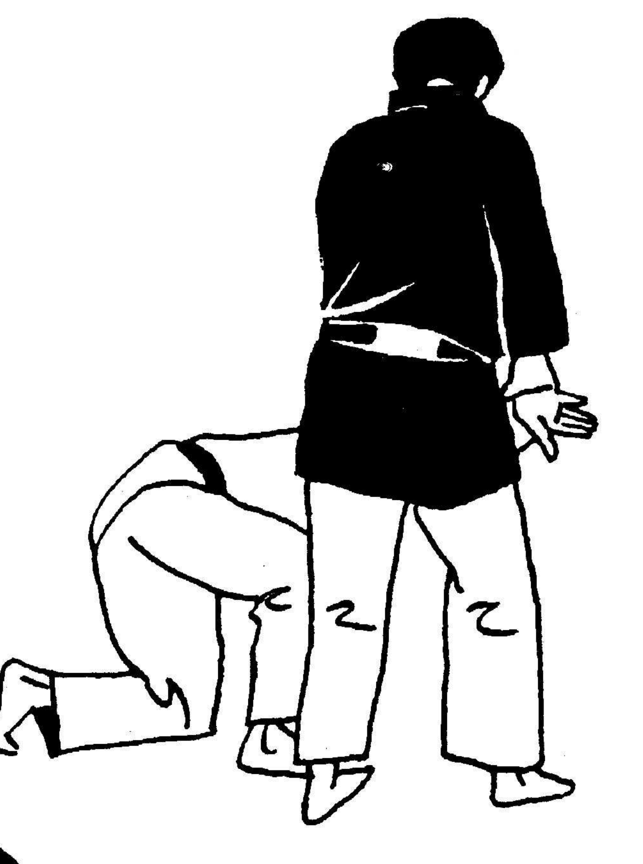
1 - Taï-Sabaki latéral = riposte. **Robuse** : le mouvement de la rame.



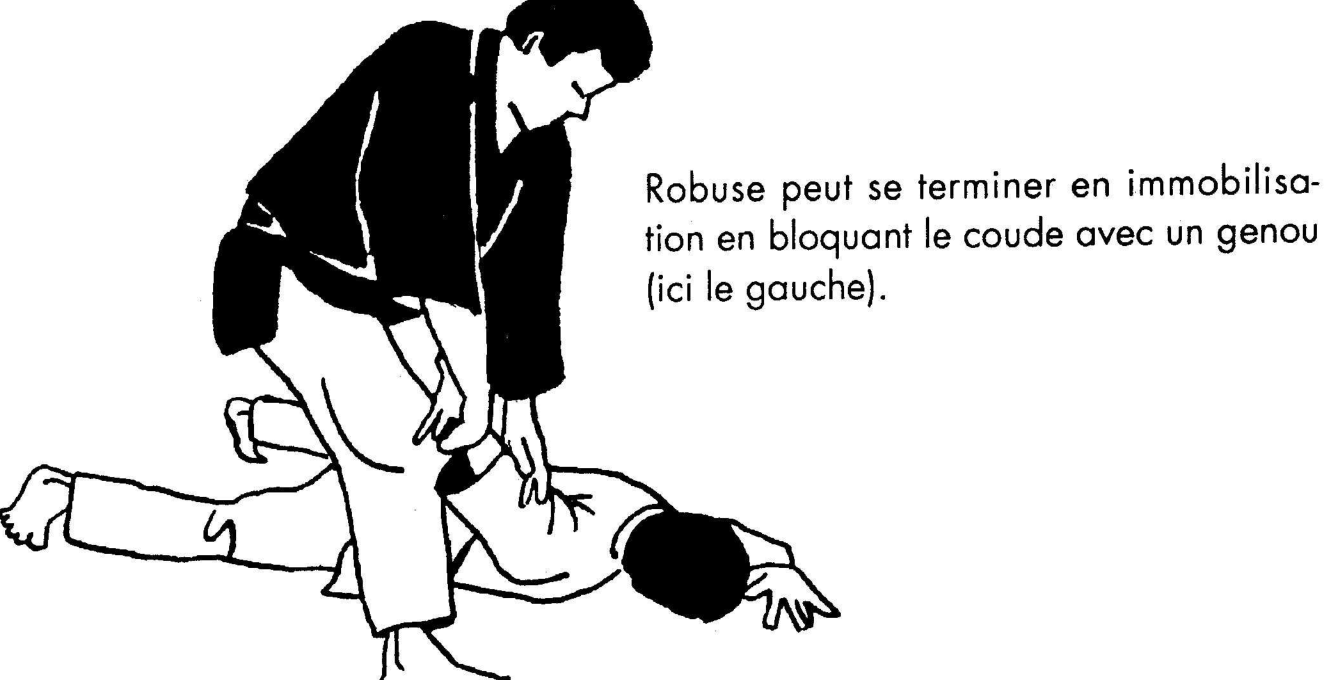
Uke attaque en pique, Tori se déplace latéralement vers sa gauche, contrôle le bras attaquant avec son avant-bras droit, saisit le poignet de Uke qu'il déséquilibre en tirant vers lui.



Tori tire à lui avec sa main droite, tandis que la main gauche placée sur le coude pousse ; l'ensemble forme un mouvement très arrondi dans le sens des aiguilles d'une montre.

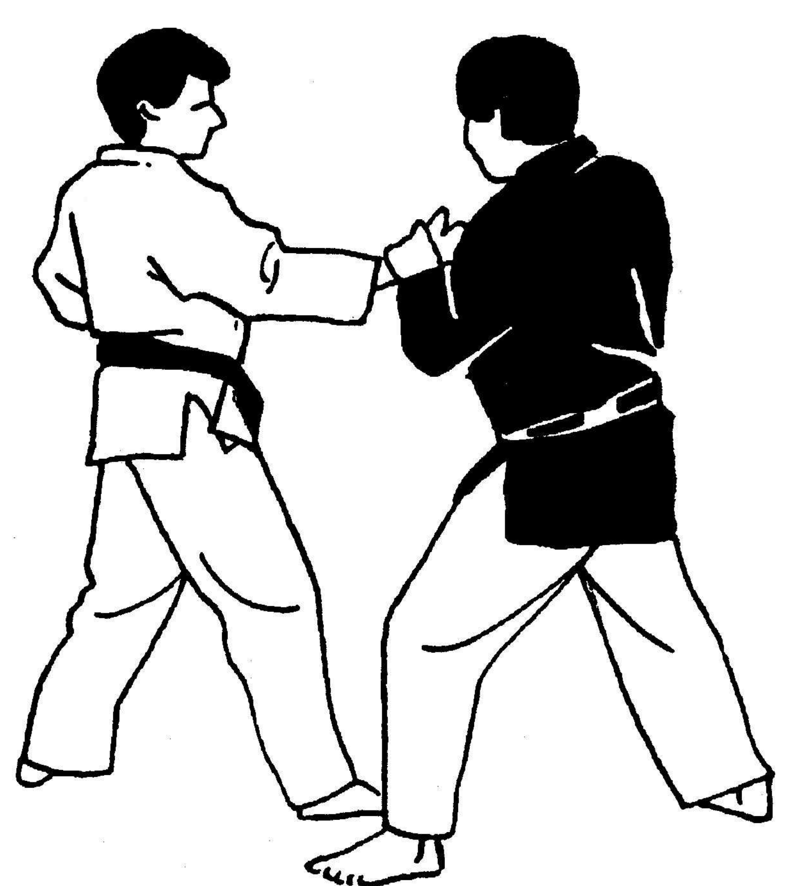


Tori durant cette action pivote sur son pied gauche et amène Uke au sol.
à noter qu'il n'y a aucune action sur la main de Uke



Robuse peut se terminer en immobilisation en bloquant le coude avec un genou (ici le gauche).

2 - Toï-Sabaki avant.
Riposte **Kote Gaeshi** : retournement du poignet vers l'extérieur.

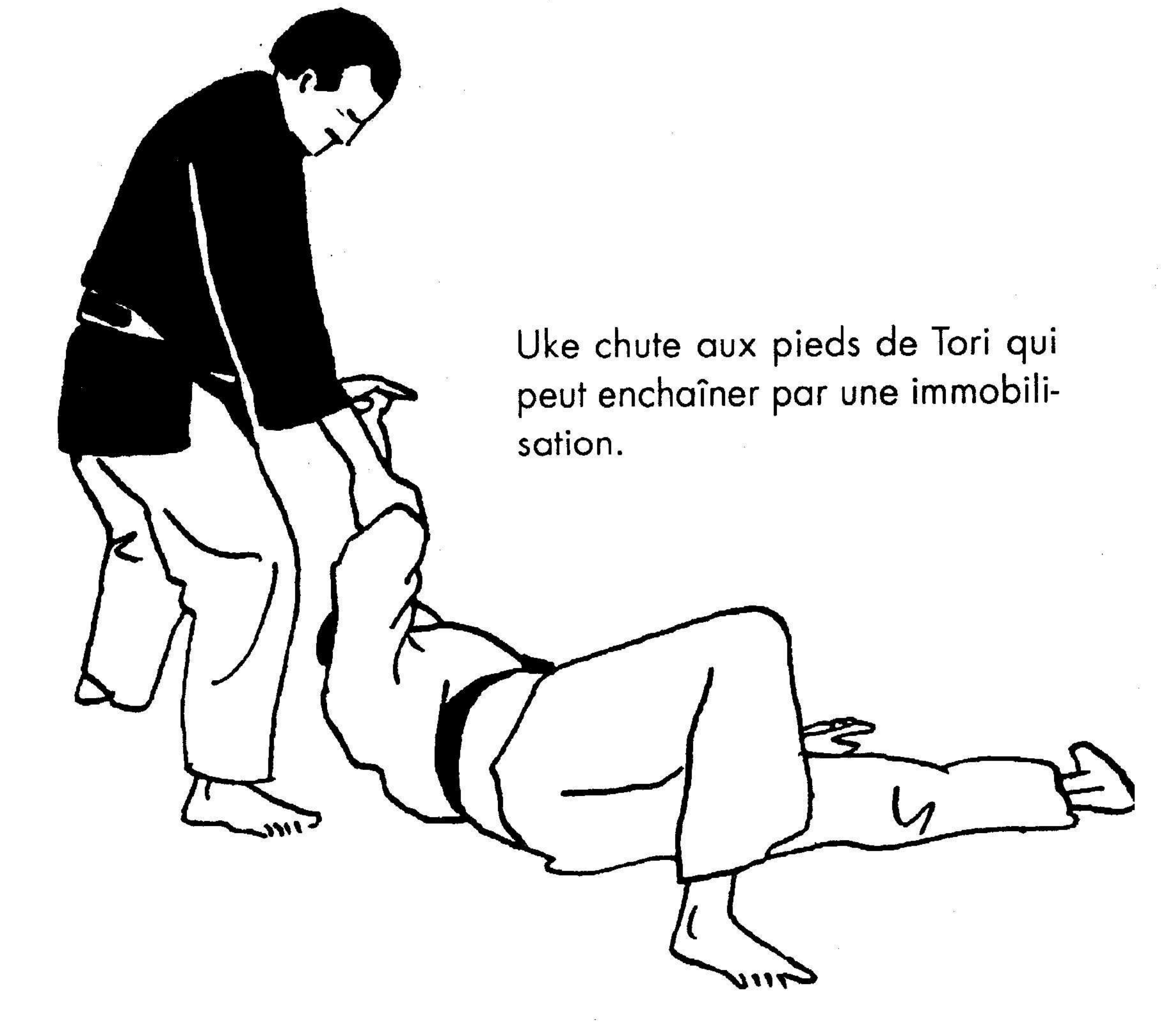


Tori avance d'un pas vers sa gauche.
Son bras gauche contrôle l'attaque et sa main gauche saisit la main de Uke, pouce dirigé vers le petit doigt.

Déplacement rapide vers la droite, la main droite retourne la main adverse en poussant avec le bord cubital (côté petit doigt).

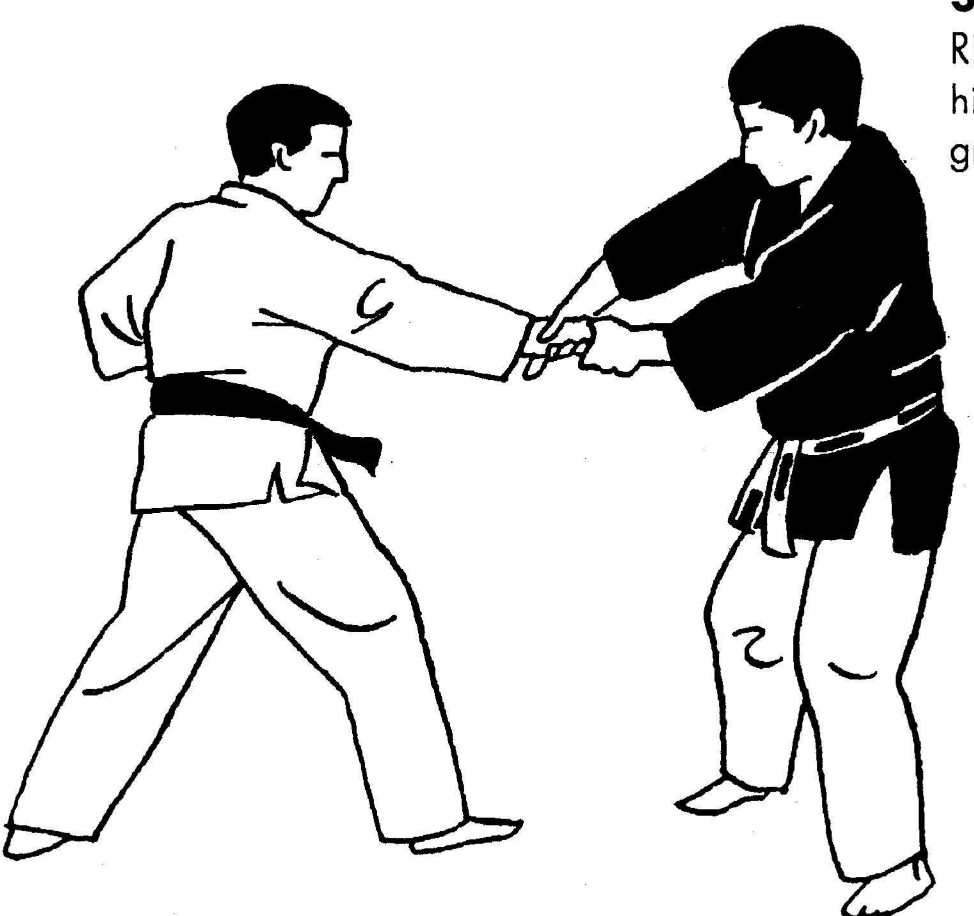


Tori accentue la torsion en l'accompagnant du mouvement du corps.



Uke chute aux pieds de Tori qui peut enchaîner par une immobilisation.

3 - Toï-Sabaki circulaire
Riposte : **Yuki-Chigae** (kote hineri) ; retournement du poignet vers l'intérieur.



Tori se se déplace vers sa gauche, saisit le poignet à 2 mains, sa main gauche étant la plus basse.



Il avance d'un pas du pied droit en passant sous le bras de Uke qu'il déséquilibre.

Tori se retrouve sur le côté droit de l'attaquant.

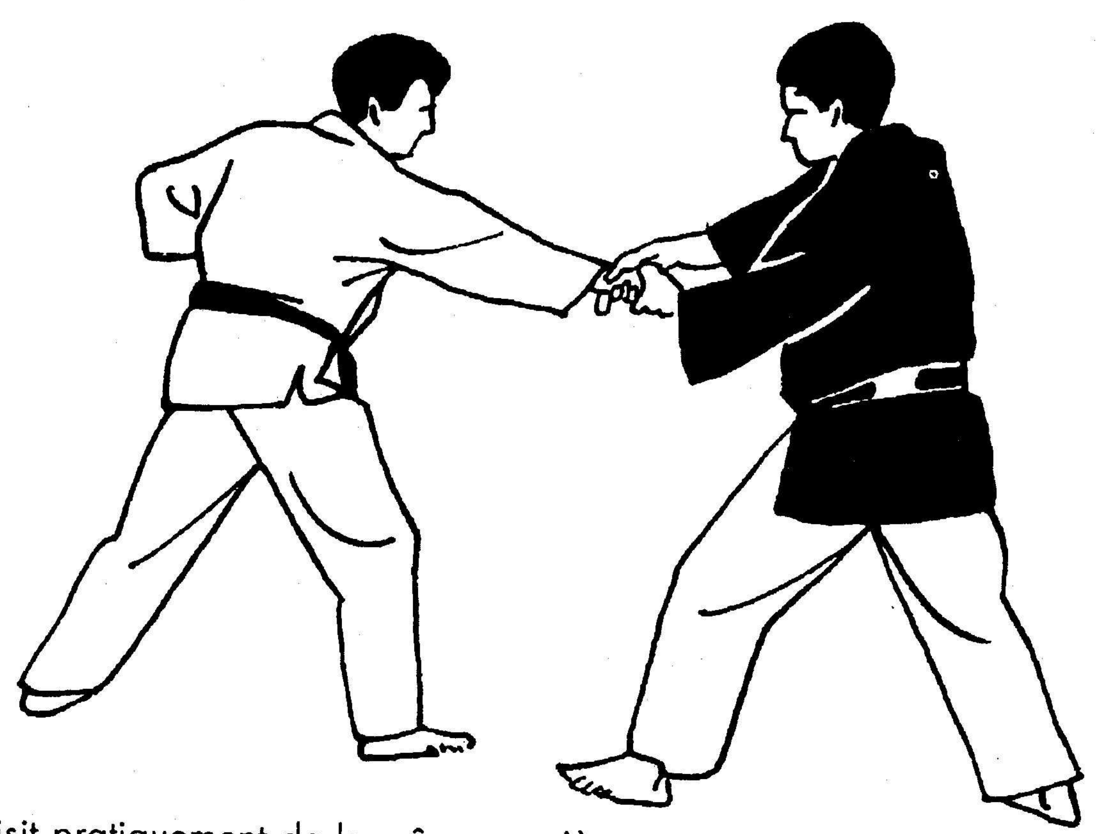






La clé est une torsion de la main, petit doigt dirigé vers l'oreille de Uke. L'action se fait vers le haut et vers l'arrière, main dans le prolongement de l'avant-bras.

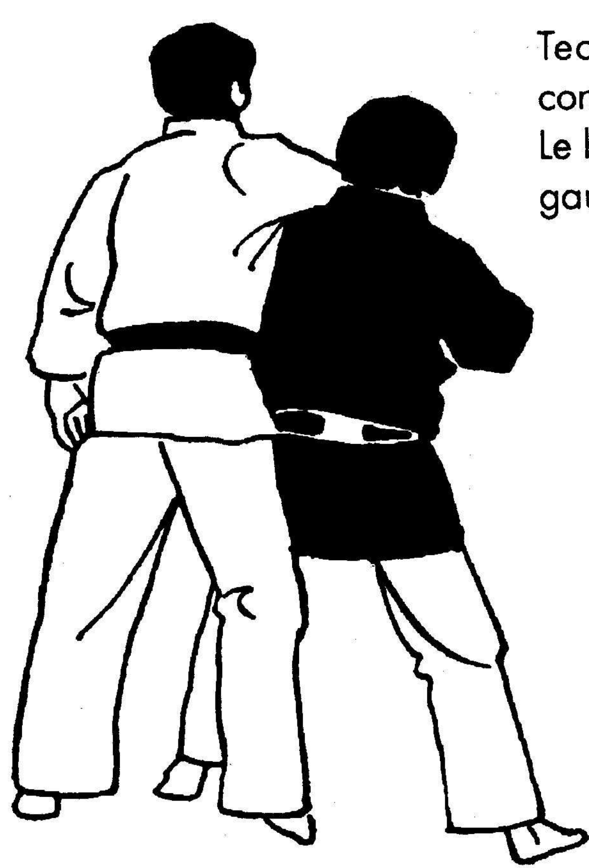
4 - Toï-Sabaki arrière
Riposte : **Tembim Gatame** : clé de bras sur l'épaule.



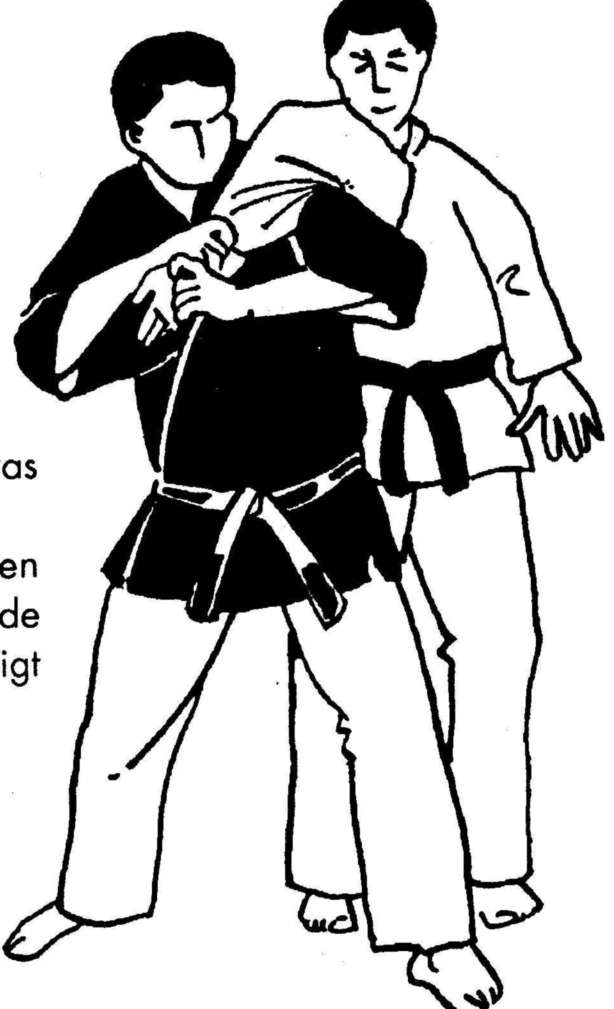
Tori saisit pratiquement de la même manière que dans la technique précédente mais en reculant le pied droit.

Puis il avance devant Uke en déplaçant son pied gauche, la main gauche lâche le poignet.



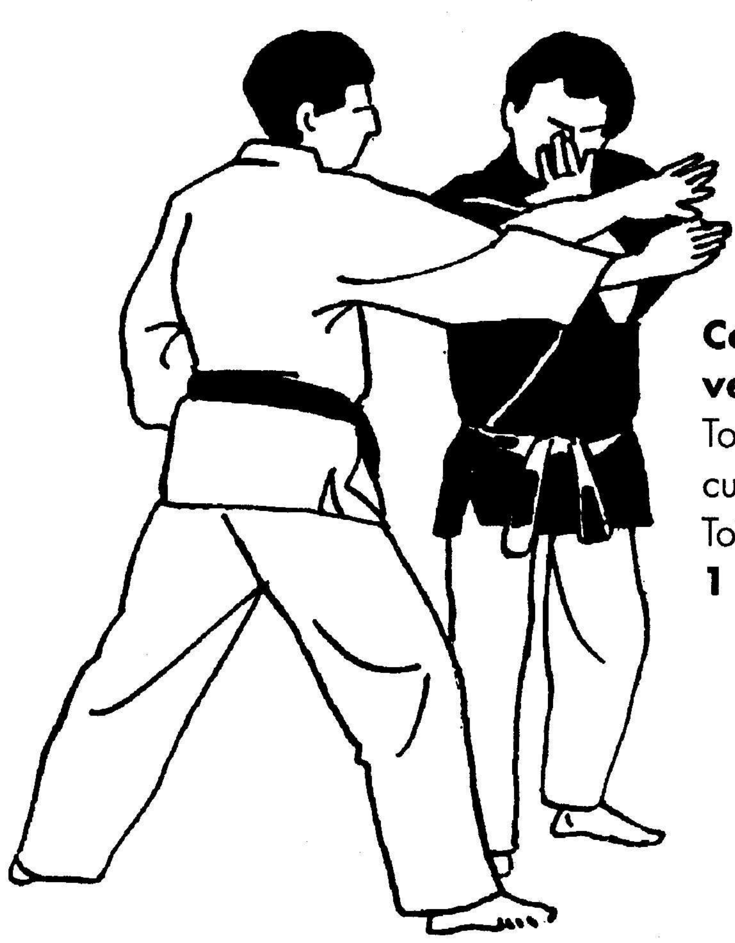


Technique vue de dos pour montrer le contact étroit.
Le bas droit de Uke est bloqué sur l'épaule gauche de Tori.



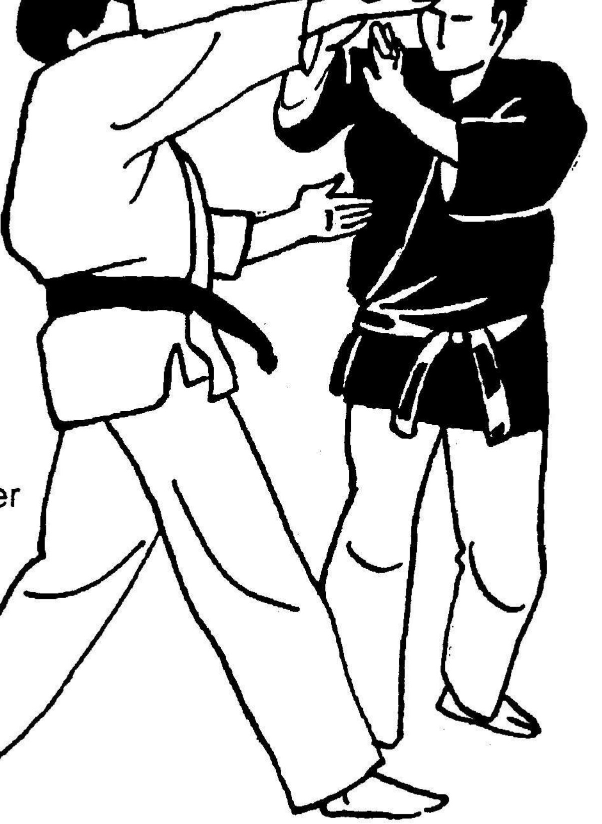
Les 2 mains pressent sur le poignet, le bras est en hyper-extension.
Important : la jambe gauche de Tori en avant, la rotation finale sur le poignet de Uke de manière à ramener son petit doigt vers le haut.

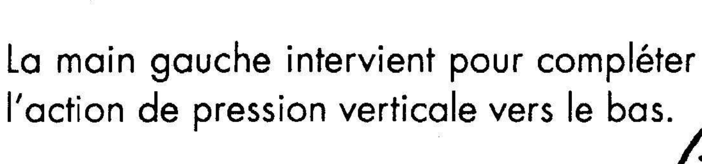
Série 10 : Les clés
Uchi Kansetsu-Waza : formes intérieures.



Cette série s'étudie sur une tenta ve de saisie de revers.
Toutes les techniques de cette série s'e› cutent en rentrant à l'intérieur de l'attaqu Toï-Sabaki avant et circulaire.
1 - Kote Gatame : luxation de la ma

Tori s'efface vers sa droite, son bras droit bloque l'attaque. Puis Tori saisit la main adverse, petit doigt dirigé vers le haut.



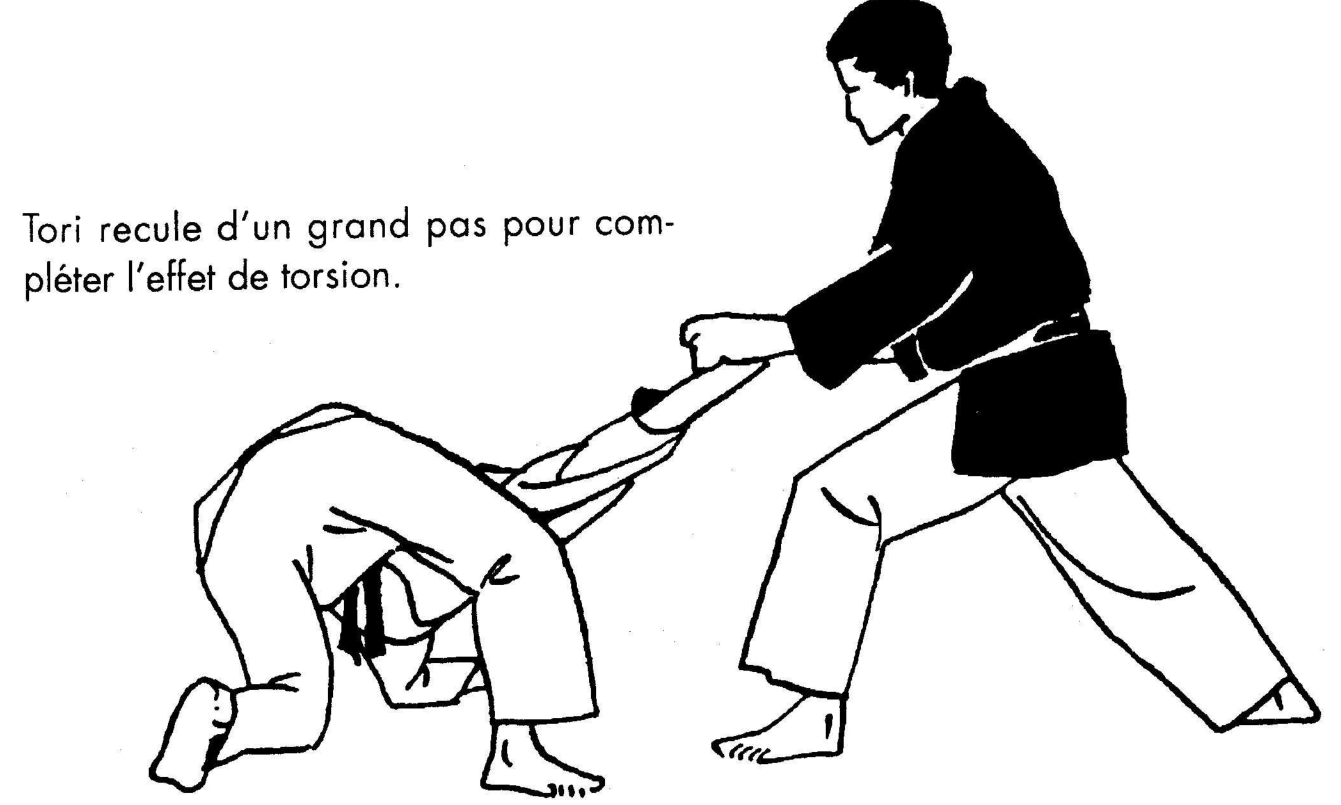


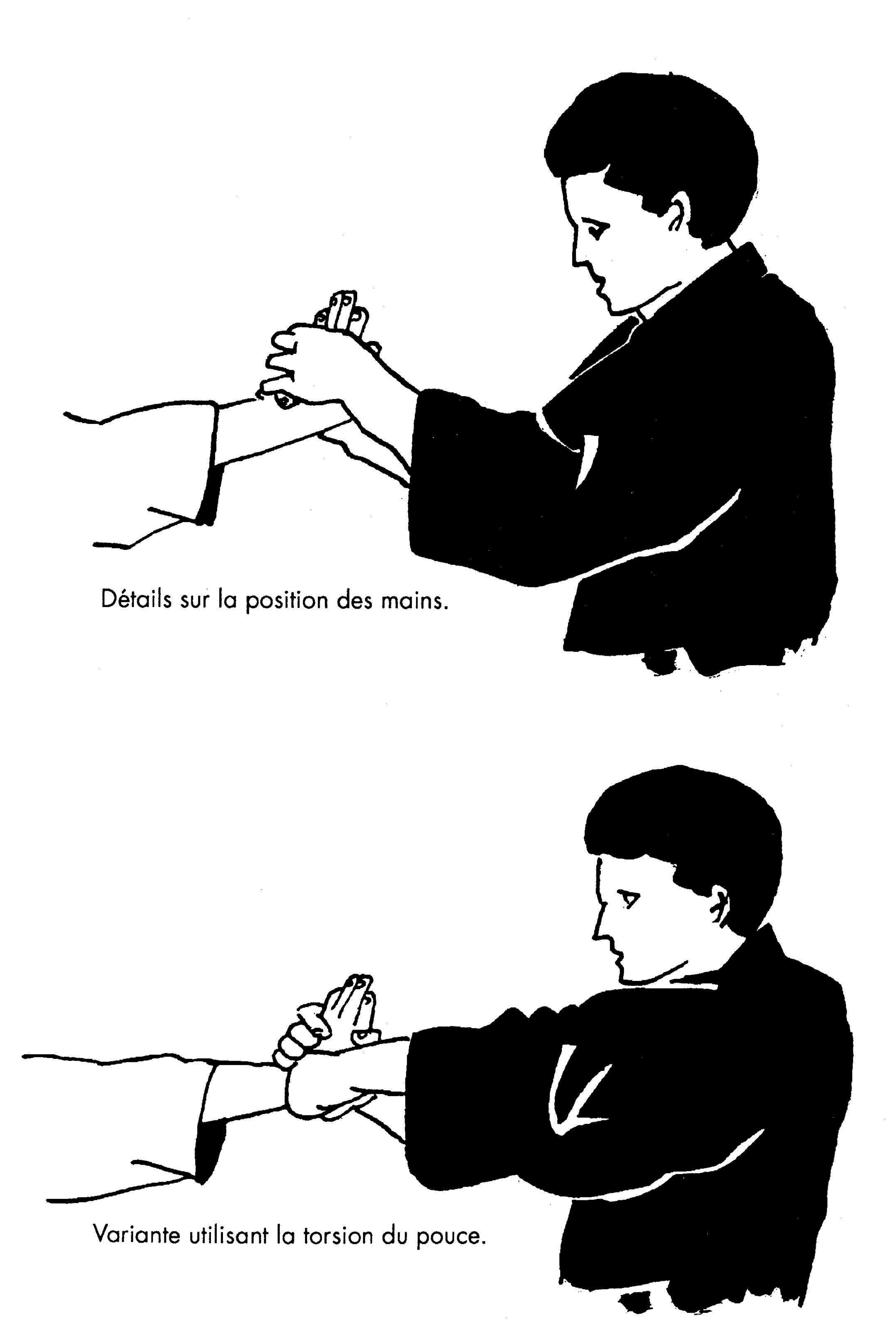
La main gauche intervient pour compléter l'action de pression verticale vers le bas.



La main de Uke doit être absolument dans le prolongement de son avant-bras.

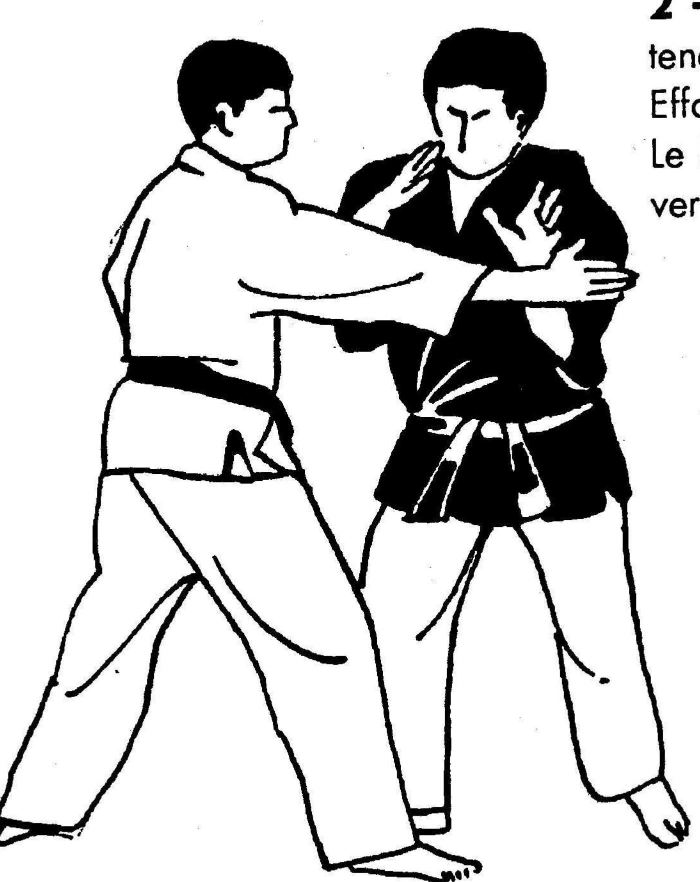
Tori recule d'un grand pas pour compléter l'effet de torsion.





Détails sur la position des mains.

Variante utilisant la torsion du pouce.



2 - Ude Gatame : clé sur le bras tendu.
Effacement à l'intérieur vers la droite.
Le blocage se fait avec les avant-bras verticaux.



L'avant-bras gauche passe sous le poignet de Uke, le bras droit reste en contrôle à l'intérieur.

Le bras gauche se relève, les doigts sont dirigés vers le haut, la main droite saisit le coude pour le tirer.

Pivot de Tori qui avance le pied gauche et recule le droit. Ses avant-bras s'appliquent un sur l'autre. Rotation des épaules en final.





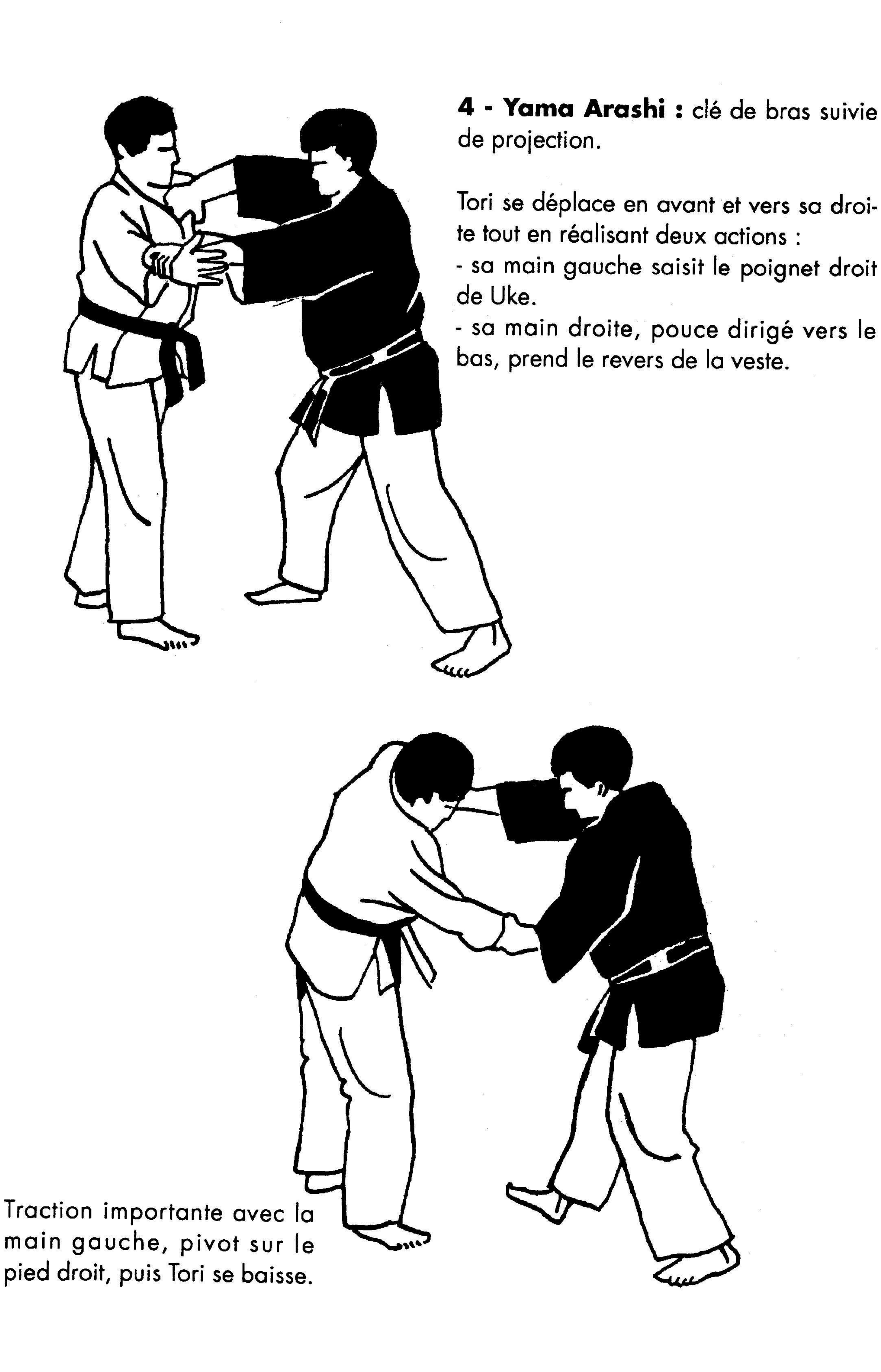
3 - Ude Garami : clé sur le bras fléchi dans le dos.

Même début que dans la technique n° 2.
Puis Tori saisit avec sa main gauche le poignet tandis que son bras droit enveloppe de haut en bas le coude adverse.

Tori avance son pied gauche ramène le bras de Uke dans son dos et verrouille la clé en prenant avec la main droite son propre poignet gauche.



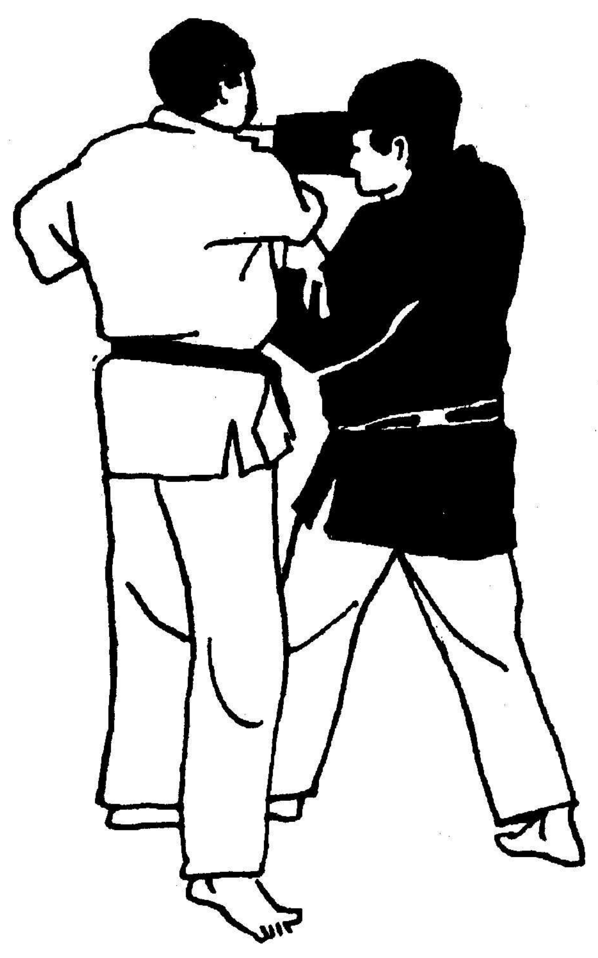
Pivot sur le pied gauche pour déséquilibrer Uke qui chute. Sa main droite est dirigée vers son cou.



4 - Yama Arashi : clé de bras suivie de projection.

Tori se déplace en avant et vers sa droite tout en réalisant deux actions :
- sa main gauche saisit le poignet droit de Uke.
- sa main droite, pouce dirigé vers le bas, prend le revers de la veste.

Traction importante avec la main gauche, pivot sur le pied droit, puis Tori se baisse.



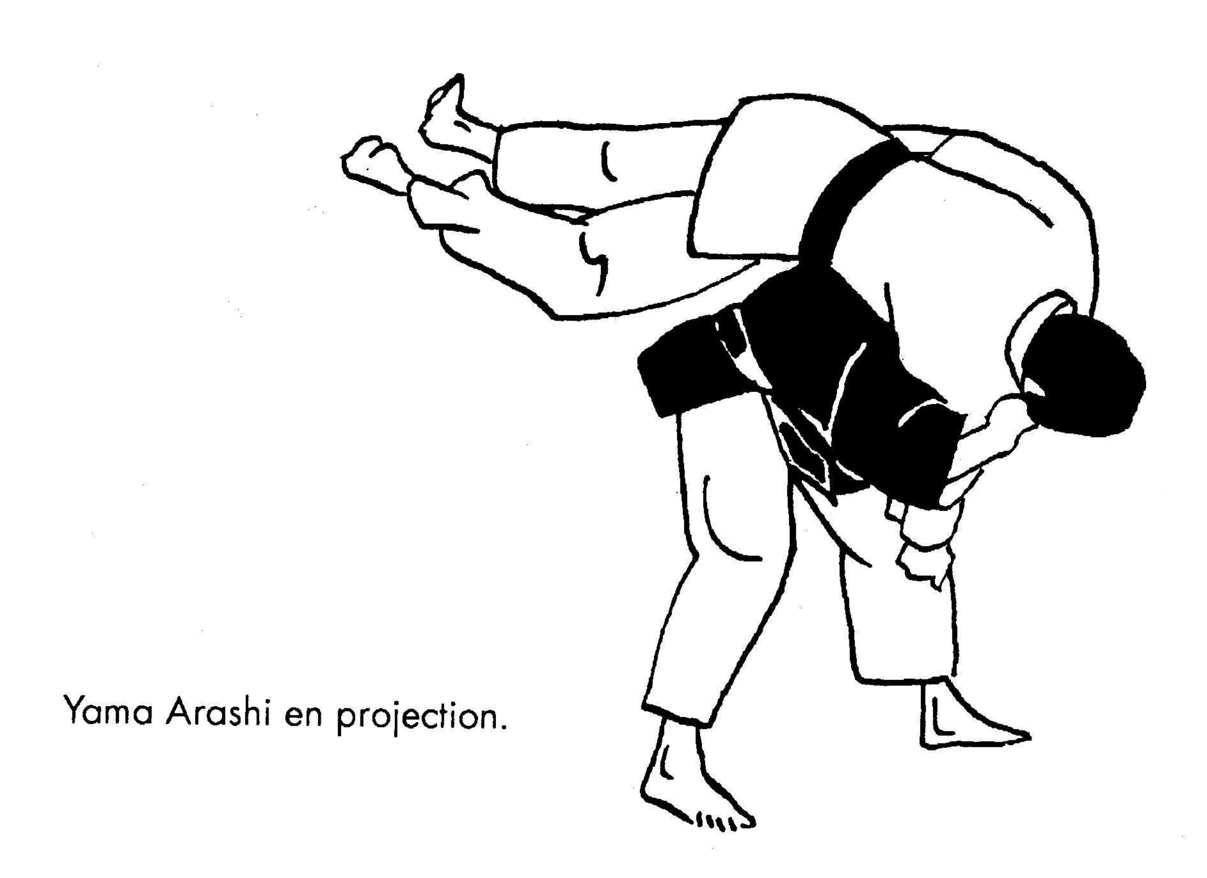
Le pied gauche avance largement et Tori passe sous le bras adverse.
Déplacement très circulaire vers la droite, puis demi-tour pour se retrouver dans une position analogue à un Seoï-nage.



Pression sur le poignet et blocage du coude de Uke contre le biceps de Tori.

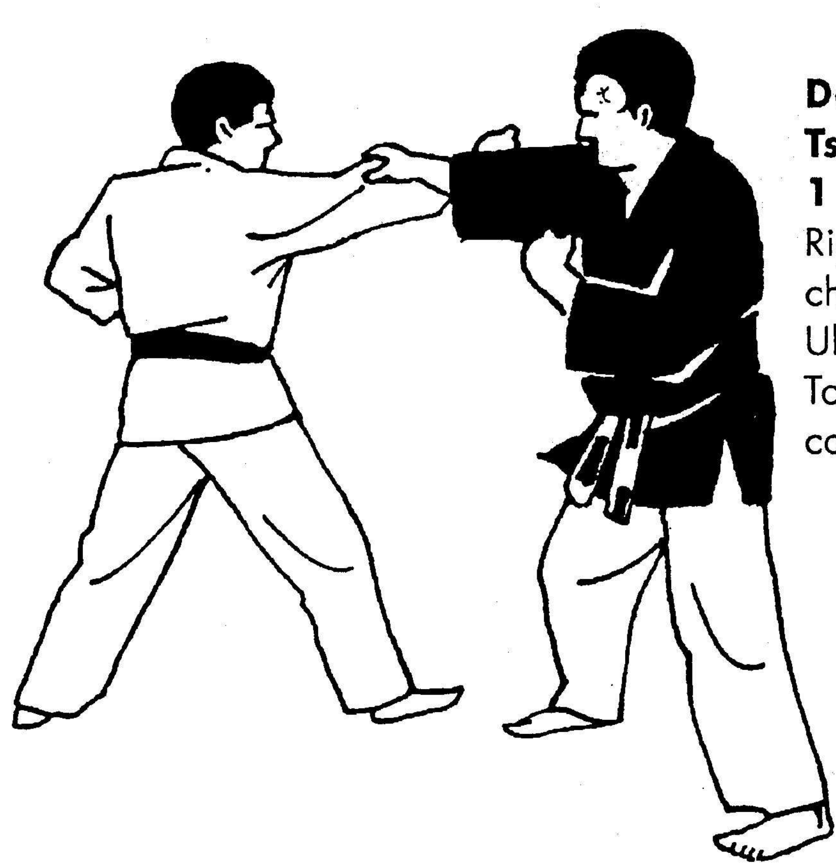


Cette technique très ancienne du Ju-Jitsu traditionnel japonais se traduit par "tempête dans la montagne".
Utilisée par le jeune champion Saïgo, elle fit la gloire du Kodokan de Maître Kano à la fin du siècle dernier.
Il est à noter que plusieurs variantes existent de cette technique.
Placée à la fin de cette série, elle est une excellente transition entre les luxations et les projections.



Yama Arashi en projection.

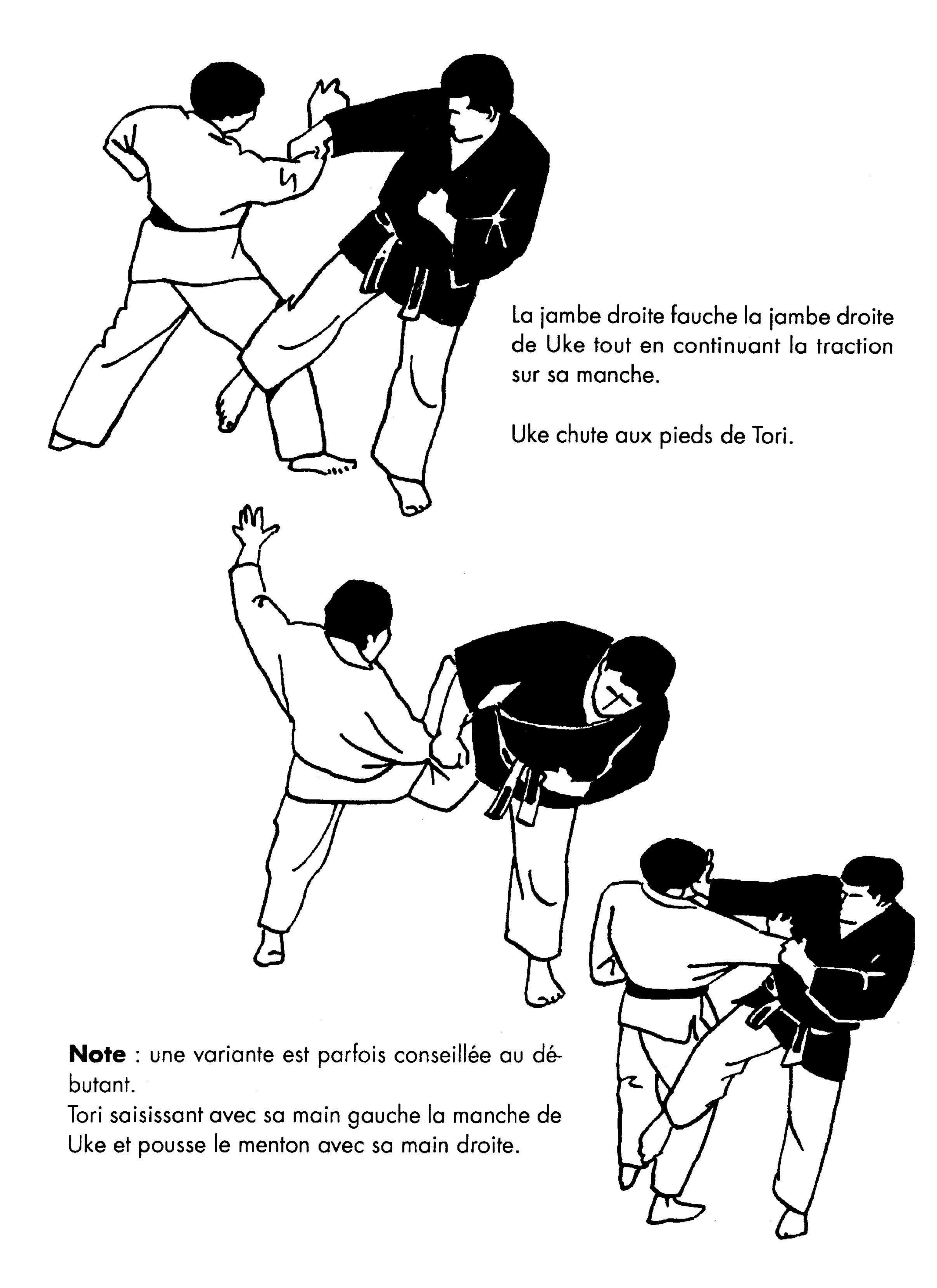
Série 11 : Les projections
Soto Nage Waza : formes extérieures.



Défenses contre attaques Oï-Tsuki et Mae-Geri.
1 - Toï-Sabaki latéral.
Riposte : **O. Soto Gari** : grand fauchage extérieur.
Uke attaque oï-Tsuki.
Tori se déplace vers la gauche et contrôle le bras adverse.

Déséquilibre latéral en tirant, la main droite saisissant la manche de Uke.
Petit déplacement, un sursaut sur le pied gauche pour se rapprocher de l'adversaire, la jambe droite s'élève.

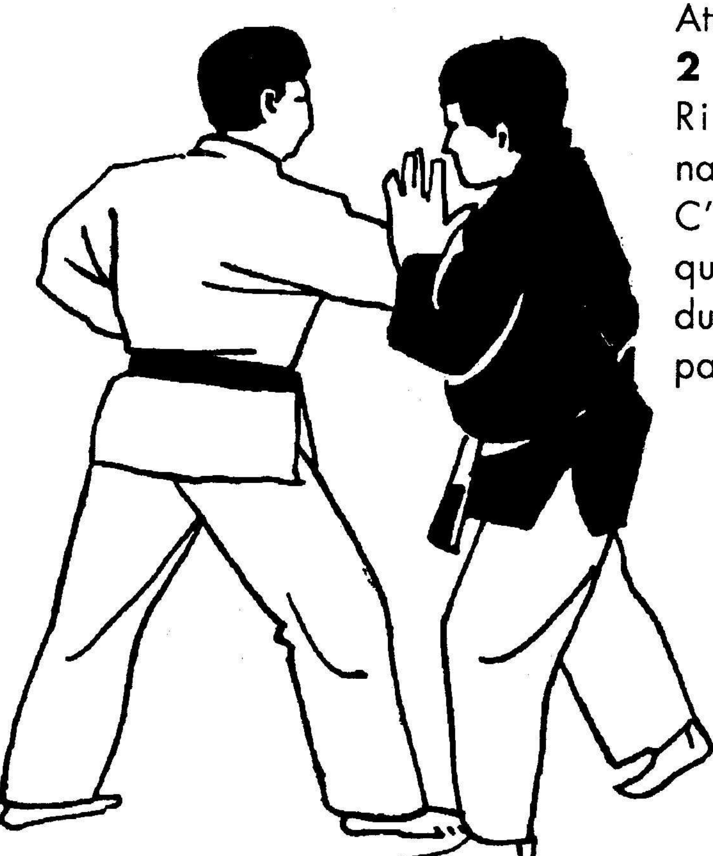




La jambe droite fauche la jambe droite de Uke tout en continuant la traction sur sa manche.

Uke chute aux pieds de Tori.

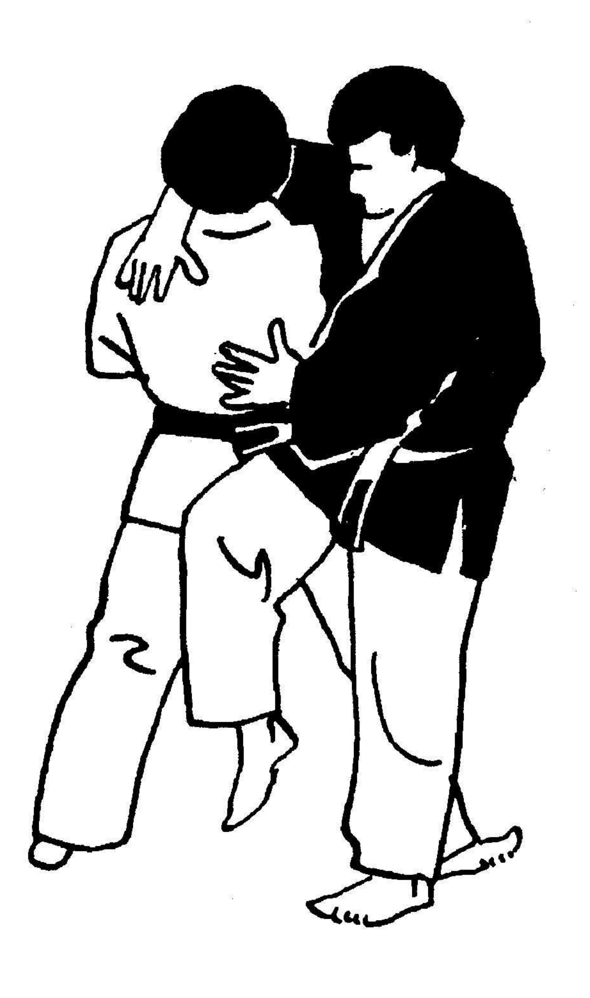
Note : une variante est parfois conseillée au débutant.
Tori saisissant avec sa main gauche la manche de Uke et pousse le menton avec sa main droite.



Attaque **Oï-Tsuki.**
2 - Toï-Sabaki avant.
Riposte : **Mukae-Daoshi** (irimi nage) : projection en rentrant.
C'est une projection très dynamique qui correspond exactement à l'esprit du "Sen no Sen" autrement dit l'anticipation de l'attaque.

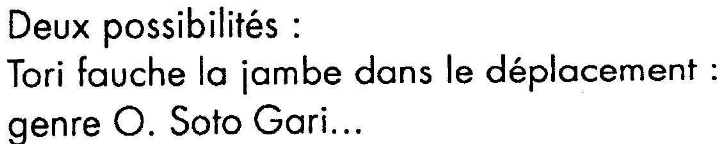


En même temps que la parade avec le bras gauche, Tori enveloppe le cou de l'adversaire.
Ses doigts sont dirigés vers le bas et vers la droite de Uke.
La main gauche se place ensuite dans le dos.
Double action : le bras gauche poussant Uke vers l'avant, le bras droit le rejetant vers son arrière.



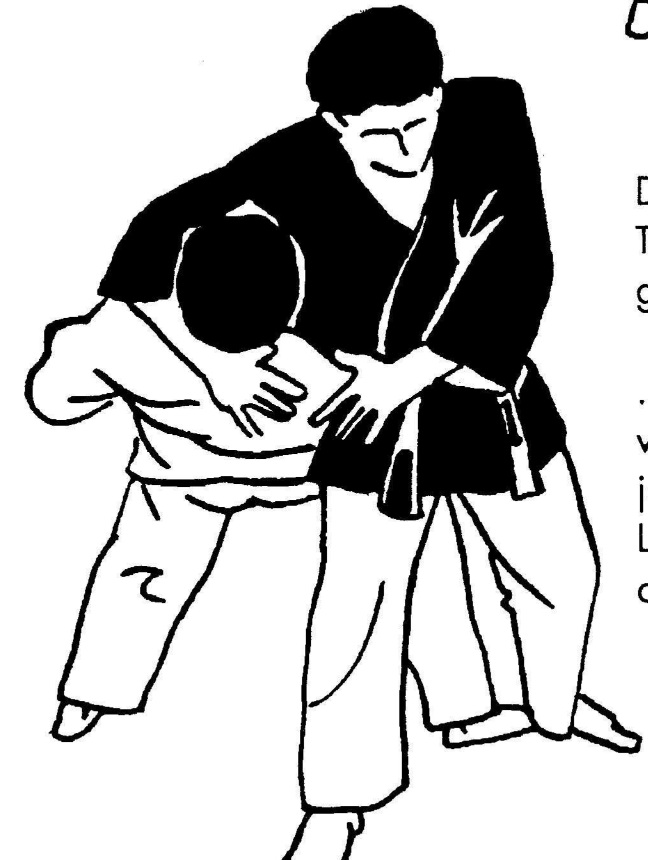
Tori lève sa jambe droite pour compléter le déséquilibre et donner un élan dynamique à son action.

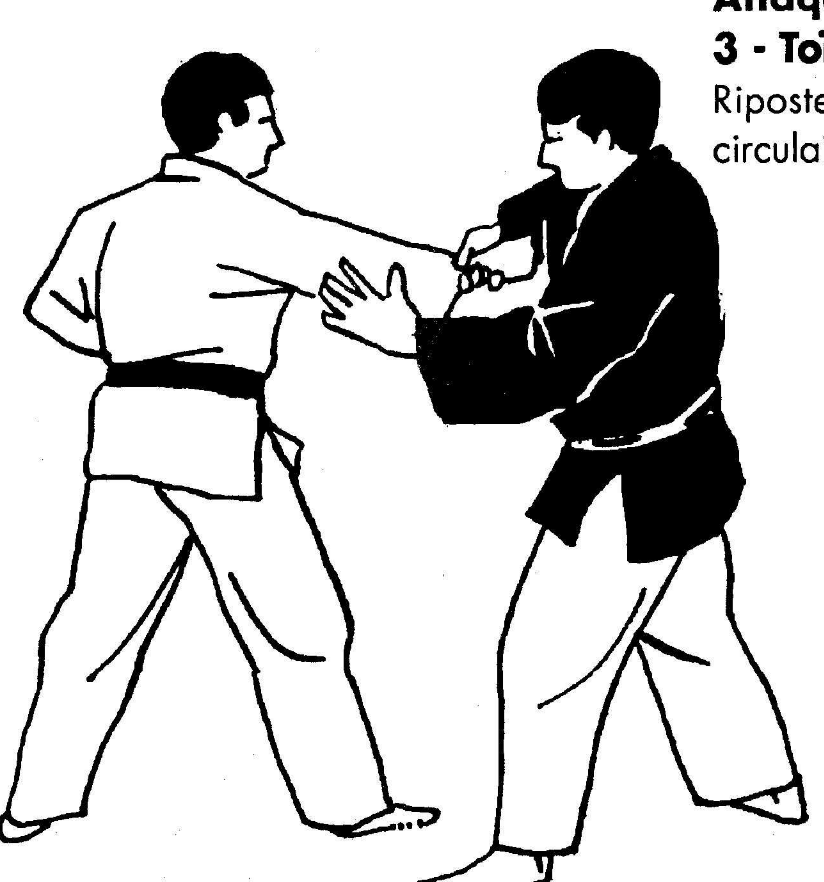




Deux possibilités :
Tori fauche la jambe dans le déplacement : genre O. Soto Gari...

... ou bien, il avance d'un grand pas et renverse Uke sans utiliser le fauchage de jambe.
Le mouvement du corps rappelle l'action d'une vague de l'océan.





Attaque Oï-Tsuki.
3 - Toï-Sabaki circulaire.
Riposte : **Atchi-Mawashi** : projection circulaire par la tête.

Cette projection, qui à l'origine était une luxation des vertèbres cervicales dans le Ju-Jutsu ancien, est devenue une excellente technique très souvent utilisée pour son efficacité et son contrôle qui supprime tout danger.

Le 1er déplacement de Tori est vers l'avant gauche.
Sa main droite prend le poignet de Uke tandis que la main gauche s'apprête à saisir le cou.

Déplacement de la jambe droite dans un mouvement circulaire.
La main droite tire sur le bras, la tête de Uke est déjà contrôlée et poussée vers l'avant.





La main gauche prend le menton tandis que la main droite se place sur la joue droite.

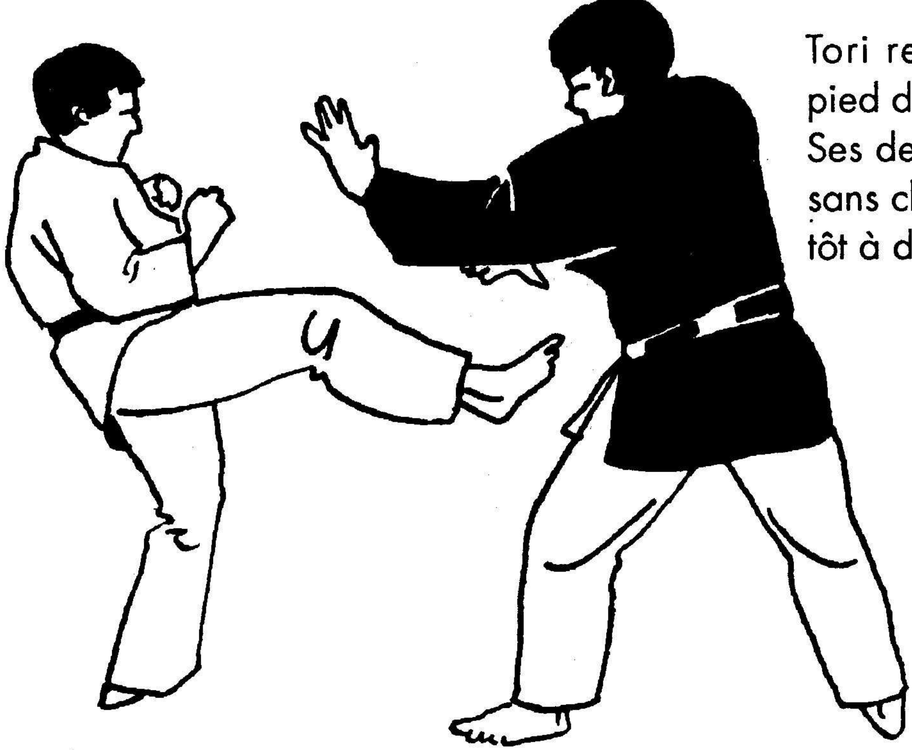
Changement complet de direction ; Tori pivote sur son pied droit, recule très largement en cercle son pied gauche et projette Uke qui chute en arrière.

A noter : la position finale : Tori se re trouve en garde à droite assez loin d son partenaire.


4 - Attaque **Mae-Geri** enchaînée par **Oï-Tsuki.**

Toï-Sabaki arrière.

Riposte : **Kosoto Gari** petit fauchage du pied à l'extérieur.

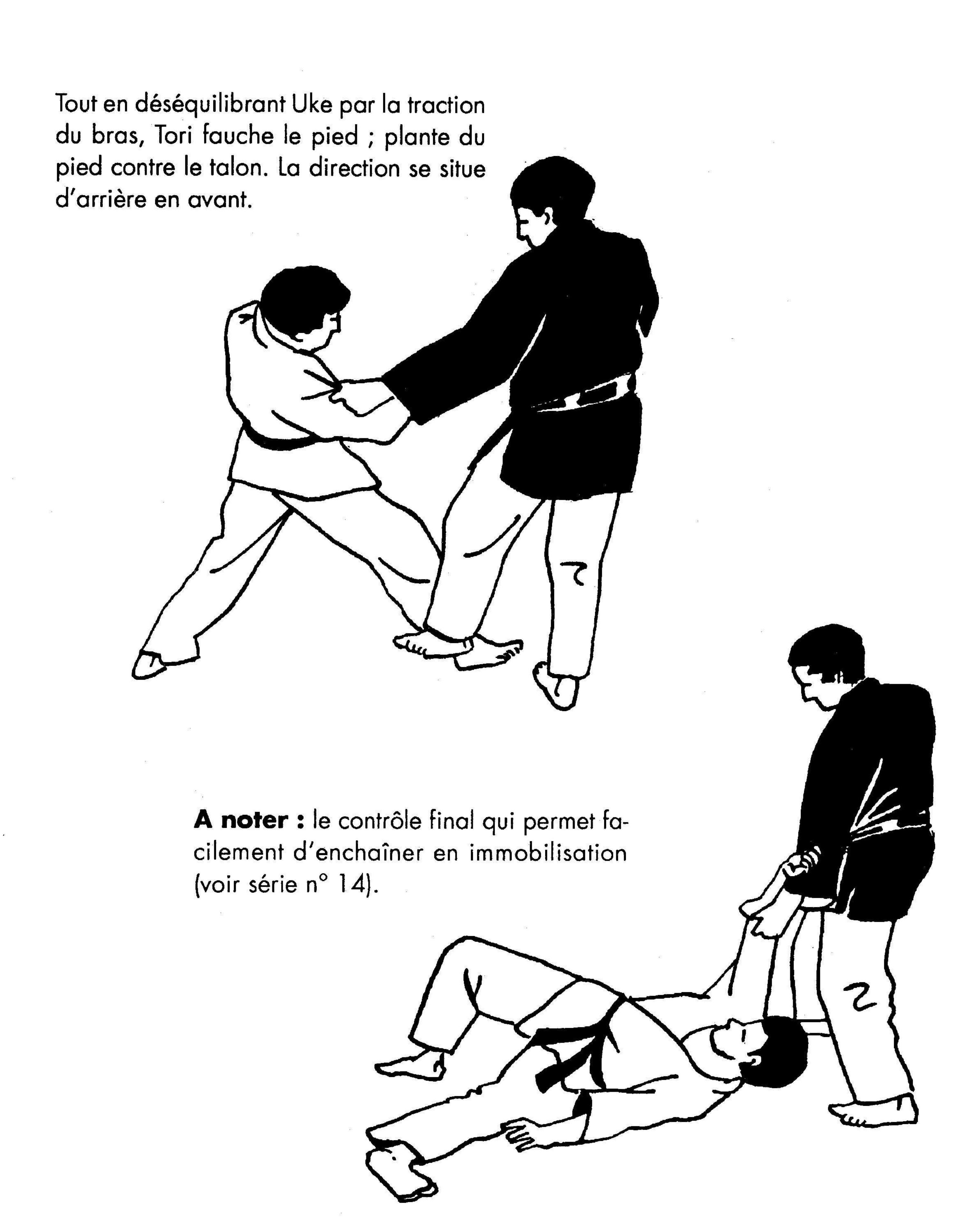


Tori recule d'un grand pas son pied droit.
Ses deux bras contrôlent l'attaque sans chercher à bloquer, mais plutôt à dévier la force.



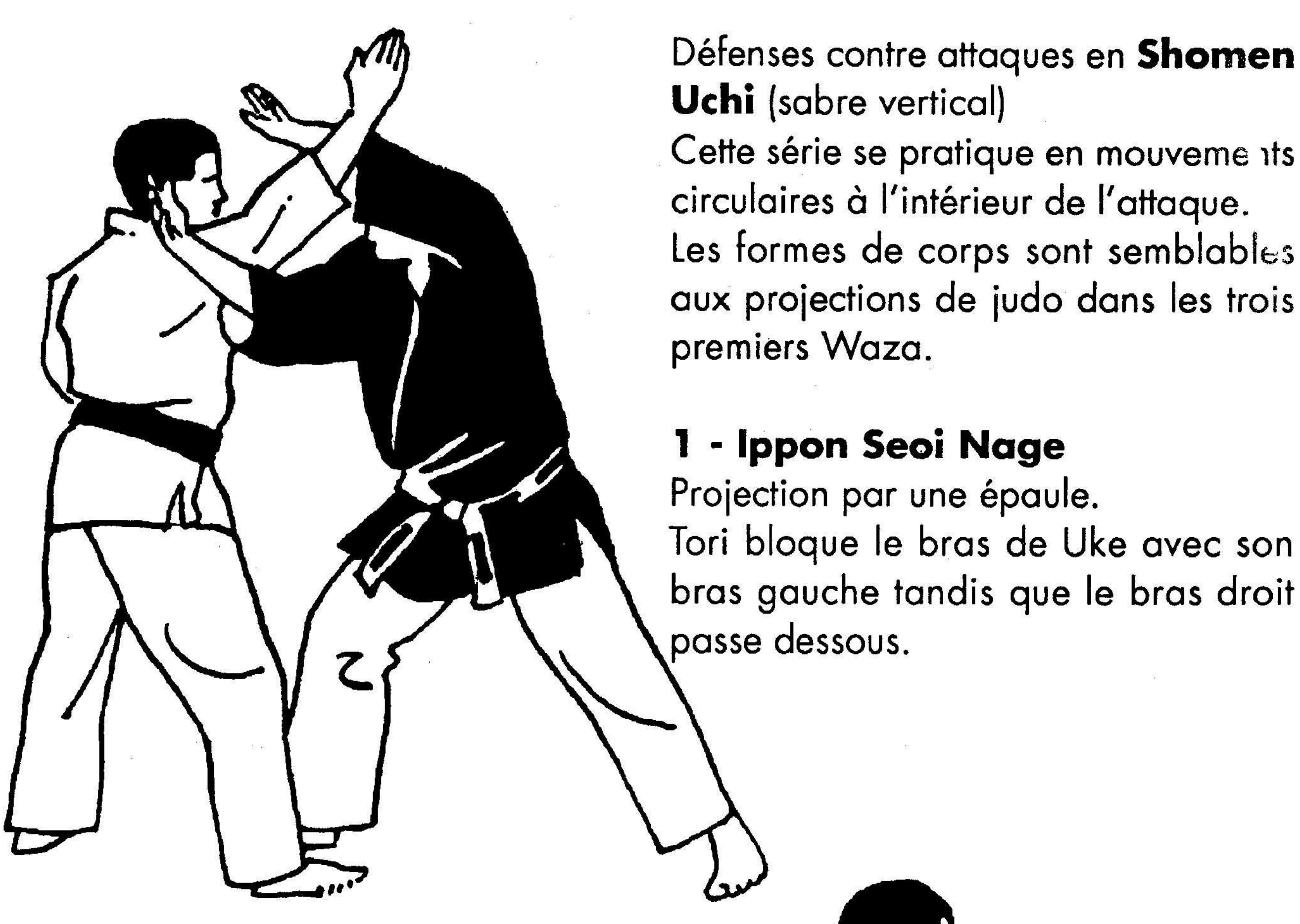
Uke enchaîne en frappant du poing droit.
Tori saisit la manche avec sa main gauche, la droite étant en protection devant le corps.

Tout en déséquilibrant Uke par la traction du bras, Tori fauche le pied ; plante du pied contre le talon. La direction se situe d'arrière en avant.



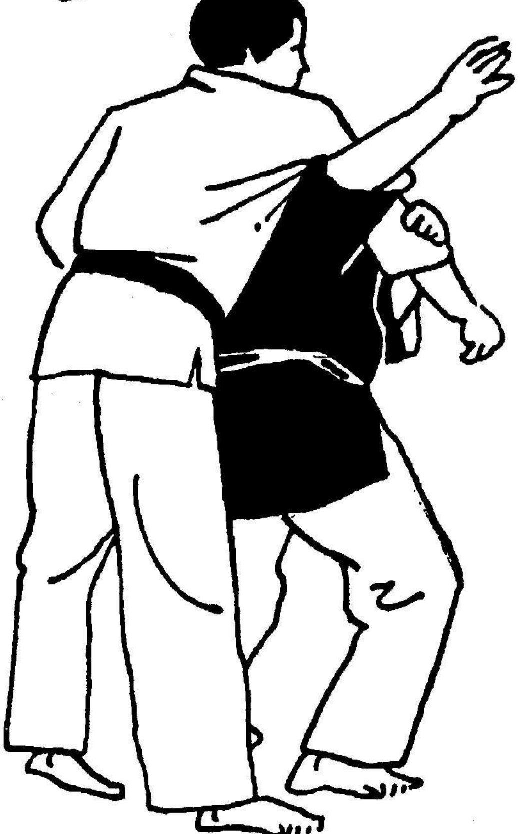
A noter : le contrôle final qui permet facilement d'enchaîner en immobilisation (voir série n° 14).

Série 12 : Les projections.
Uchi Nage-Waza : formes intérieures.



Défenses contre attaques en **Shomen Uchi** (sabre vertical)
Cette série se pratique en mouvements circulaires à l'intérieur de l'attaque.
Les formes de corps sont semblables aux projections de judo dans les trois premiers Waza.

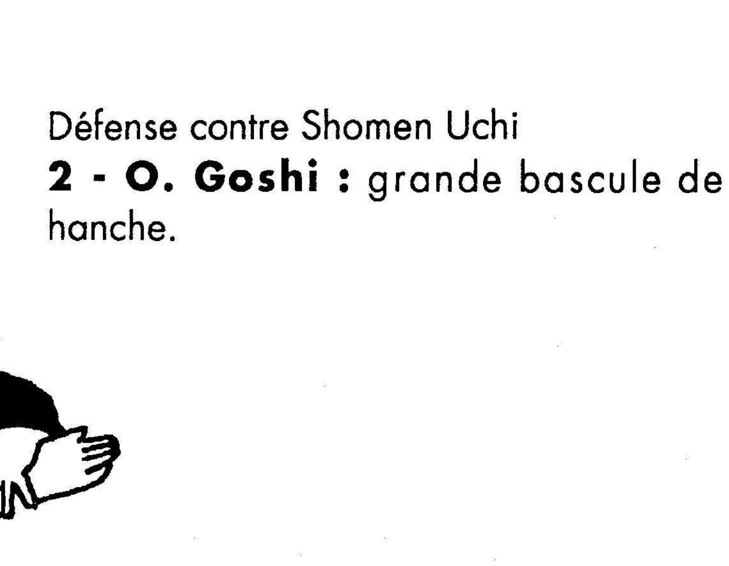
1 - Ippon Seoi Nage
Projection par une épaule.
Tori bloque le bras de Uke avec son bras gauche tandis que le bras droit passe dessous.



Pivot sur le pied droit avancé, rotation du corps en fléchissant les jambes.
Le bras de Uke est placé sur le biceps de Tori.
Les pieds sont à peu près sur le même plan.
Projection par flexion-extension des jambes et traction des bras.
Tori peut fermer le poing ou saisir la manche de Uke.

Défense contre Shomen Uchi

2 - O. Goshi : grande bascule de hanche.



Même début que pour Ippon Seoi nage. Tori accompagne l'action du bras attaquant et en même temps passe son bras droit autour de la taille de Uke.

Bascule autour de la hanche en tirant sur le bras droit et en tournant le corps vers la gauche.

Défense contre Shomen Uchi.

3 - Taï Otoshi : renversement du corps en barrage.



Même entrée que pour le mouvement précédent. Tori accompagne le bras droit de l'attaquant en contrôlant son poignet avec la main gauche.

La main droite se place contre le cou ou contre la joue de Uke et va pousser énergiquement.
Tori, après son pivot sur le pied droit, se retrouve devant son adversaire.



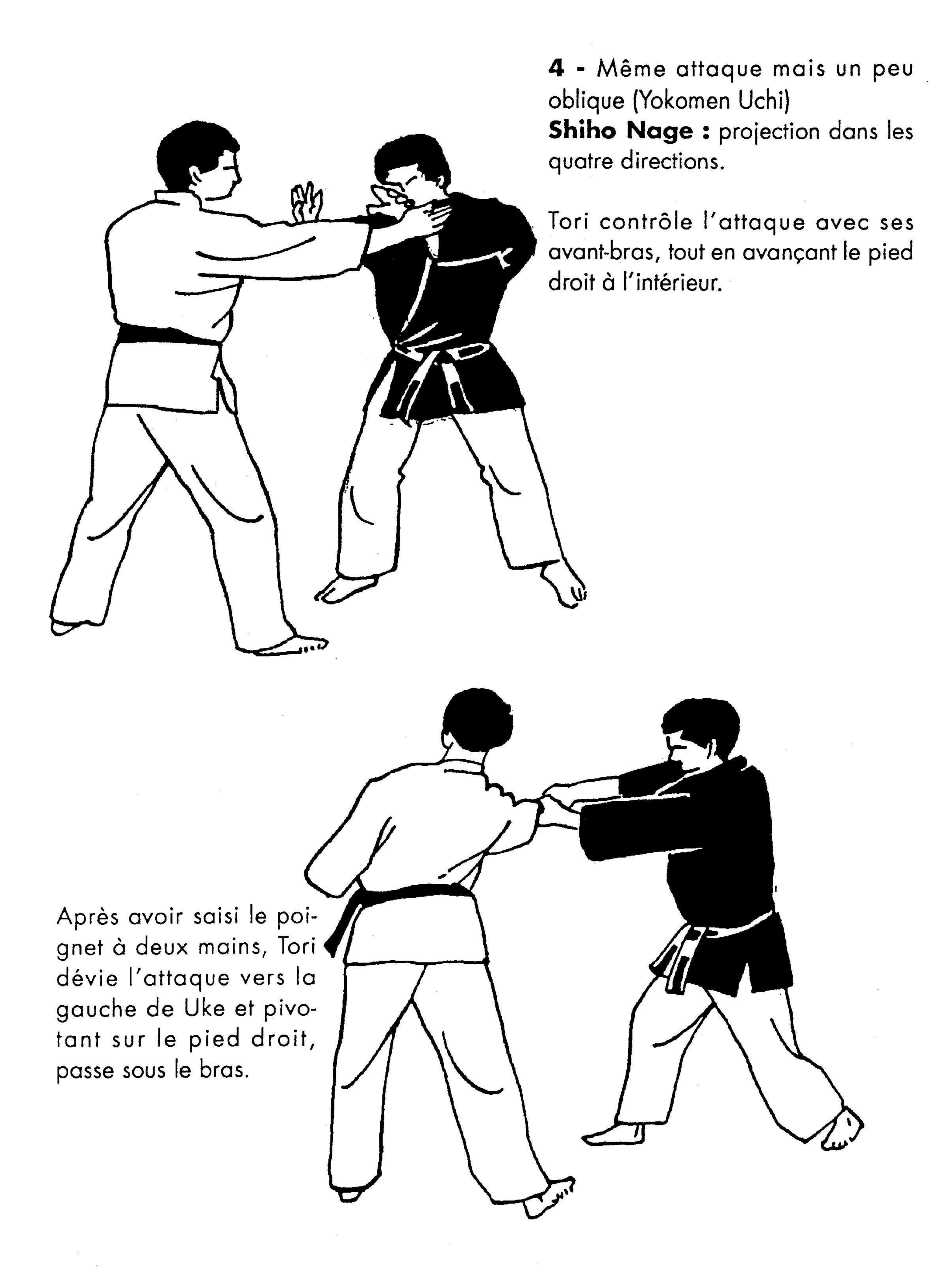
Le pied droit vient bloquer la cheville droite de Uke. La jambe est fléchie.

Tori continue sa traction avec sa main gauche et la poussée avec la droite.

Uke bascule en avant.

Une variante peut être utilisée, il s'agit de **Kubi-Nage** : projection par le cou.
Dans ce cas, le bras droit enveloppe le cou adverse, la main se posant à plat sur l'épaule.
La hanche est un peu plus engagée pour assurer le contact.





4 - Même attaque mais un peu oblique (Yokomen Uchi)
Shiho Nage : projection dans les quatre directions.

Tori contrôle l'attaque avec ses avant-bras, tout en avançant le pied droit à l'intérieur.

Après avoir saisi le poignet à deux mains, Tori dévie l'attaque vers la gauche de Uke et pivotant sur le pied droit, passe sous le bras.



Demi-tour en fléchissant le bras droit de Uke.



A noter : l'action des mains sur le poignet.

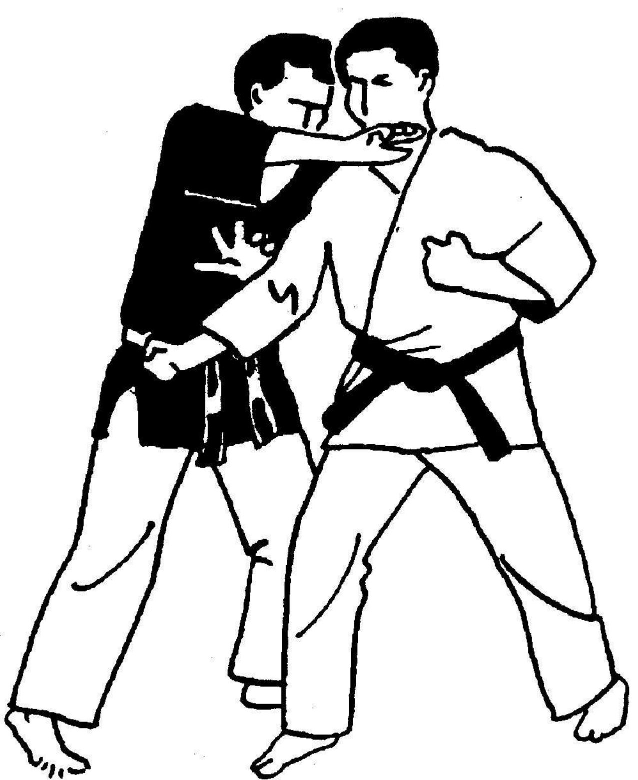


Projection avec toujours la possibilité d'enchaîner par une immobilisation Uke sur le dos ou sur le ventre.
Il est conseillé dans cette forme de reculer la jambe droite au moment de la chute.

Série 13 :

LES STRANGULATIONS.

Soto Shime Waza : formes extérieures.

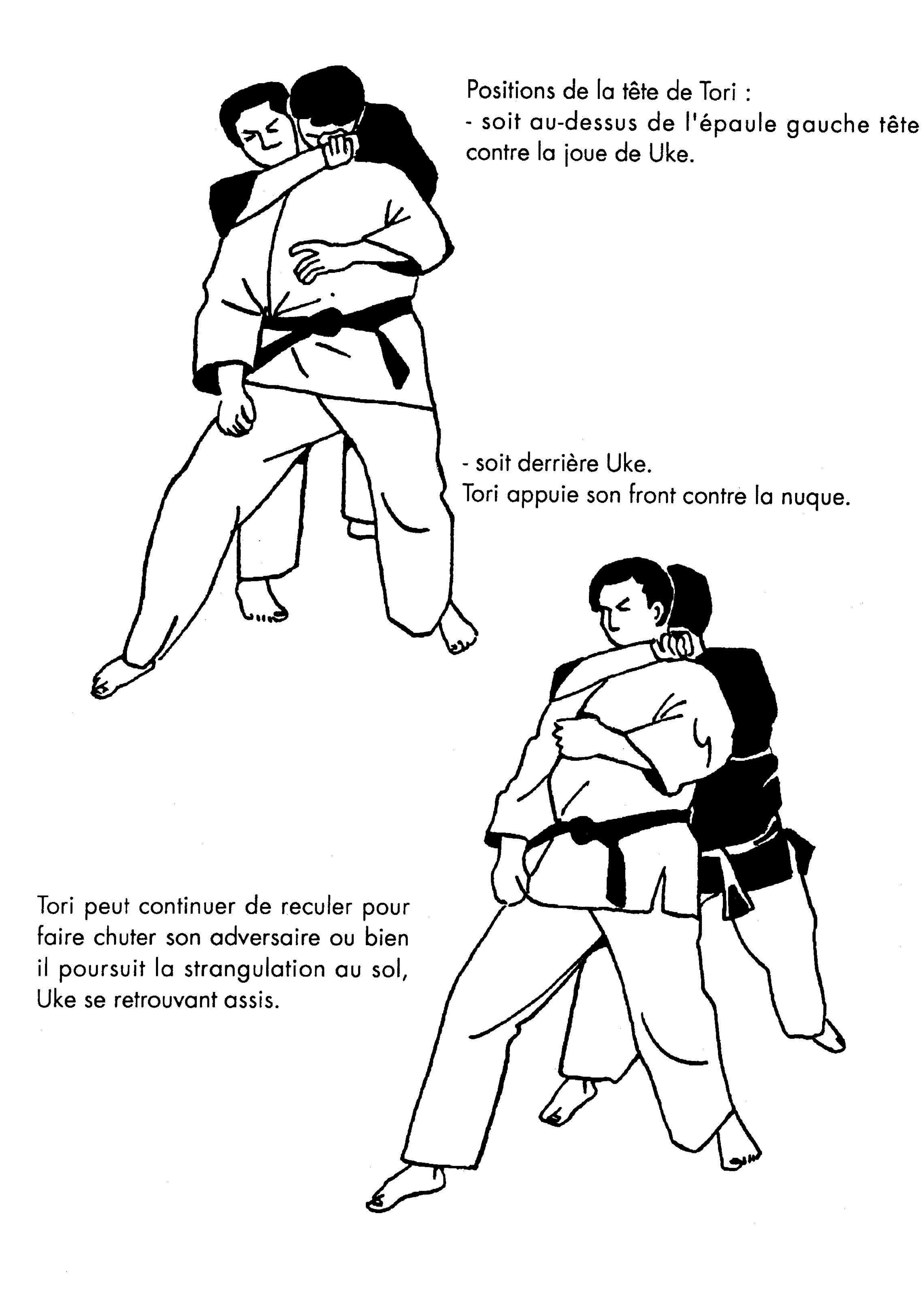


Défense contre **Oï-Tsuki Jodan** (niveau visage).
Riposte : **Hadaka Jime** (étranglement (jime) nu).
Tori avance très rapidement à l'extérieur de l'attaque qu'il bloque avec son avant-bras gauche.
Son avant-bras droit passe devant le cou de l'adversaire.





Continuant son déplacement avant Tori place son pied droit derrière Uke puis recule la jambe gauche.
Les deux mains se referment paumes face à face.
Le contact est le suivant : le bord radial (côté pouce) est contre le cou. Les deux mains qui étranglent sont près de l'oreille.
Traction vers l'arrière pour déséquilibrer.



Positions de la tête de Tori :
- soit au-dessus de l'épaule gauche tête contre la joue de Uke.

- soit derrière Uke.
Tori appuie son front contre la nuque.

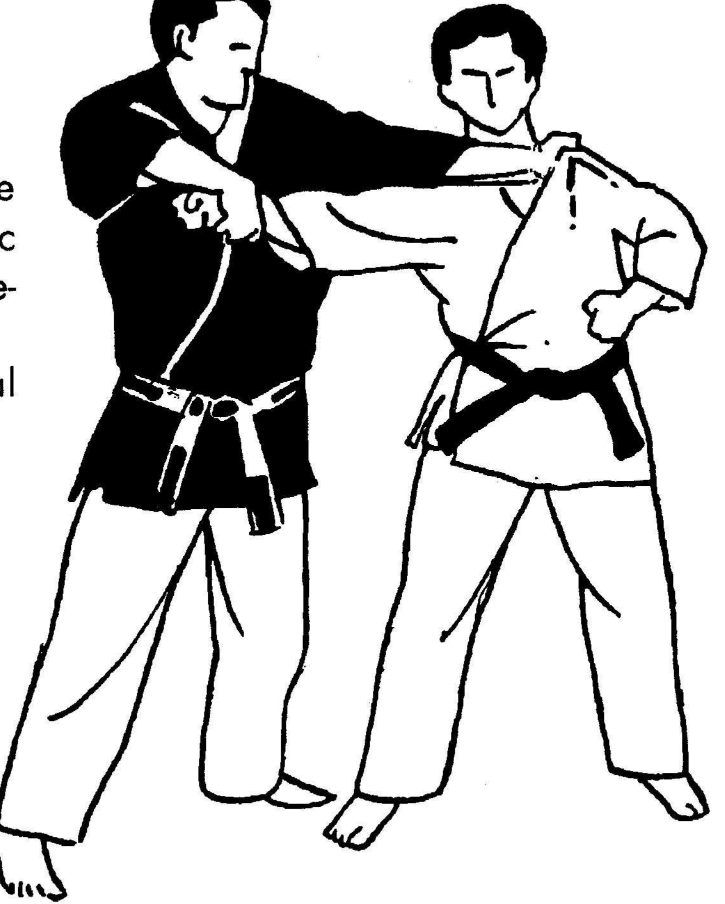
Tori peut continuer de reculer pour faire chuter son adversaire ou bien il poursuit la strangulation au sol, Uke se retrouvant assis.

Défense contre **Oï-Tsuki Jodan.**
Riposte : **Sode Guruma Jime**
(étranglement en enroulant par la manche).
Contrairement à la strangulation précédente Tori utilise ici la veste de l'agresseur.



Blocage avec l'avant-bras gauche. La main droite saisit le poignet de Uke.
Le Toï Sabaki est avant mais plus court que dans la 1ere technique.

Tout en tirant sur le bras Tori rentre sa main gauche pouce dessus donc les 4 doigts à l'intérieur, dans le revers gauche de Uke.
A noter : le contact bord radial avec le cou de l'adversaire.





Tori se déplace sur le côté droit de Uke tout en continuant la double action : étranglement et traction sur le poignet. Puis il passe son coude gauche par dessus l'épaule droite de Uke et lâche le poignet...

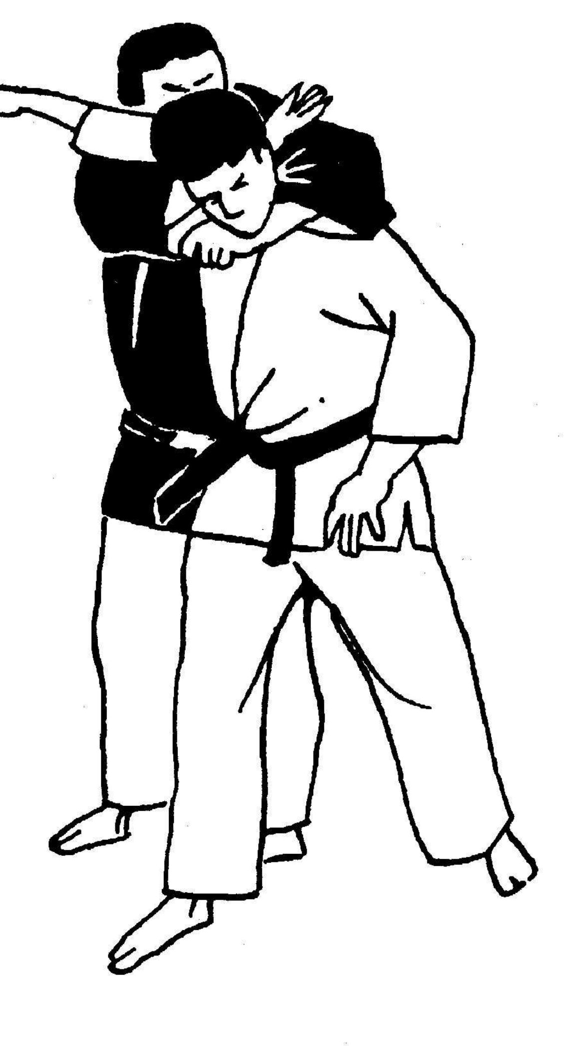


... pour saisir la veste au niveau de l'épaule gauche adverse, paume de la main dirigée vers le bas.
Classique mouvement en tenaille des avant-bras ; l'avant-bras gauche tirant vers le haut, le coude droit vers le bas.



Défense contre attaque verticale **(Shomen Uchi).**
3 - Riposte : Kata Ha Jime (étranglement en contrôlant l'épaule).
Cette riposte utilise en plus le contrôle du bras de l'adversaire.

Tori avance d'un pas du pied gauche sur sa gauche.
Esquive du buste en repoussant avec la main gauche le coude de Uke.
Le bras droit en pique passe entre l'épaule et la tête de l'attaquant.



Tori avance son pied droit. Sa main gauche passant derrière Uke saisit le revers droit pouce à l'intérieur, l'avant-bras droit en "sabre" repousse la tête.



Tori continue son déplacement, accentue sa saisie et recule pour déséquilibrer Uke qui chute.

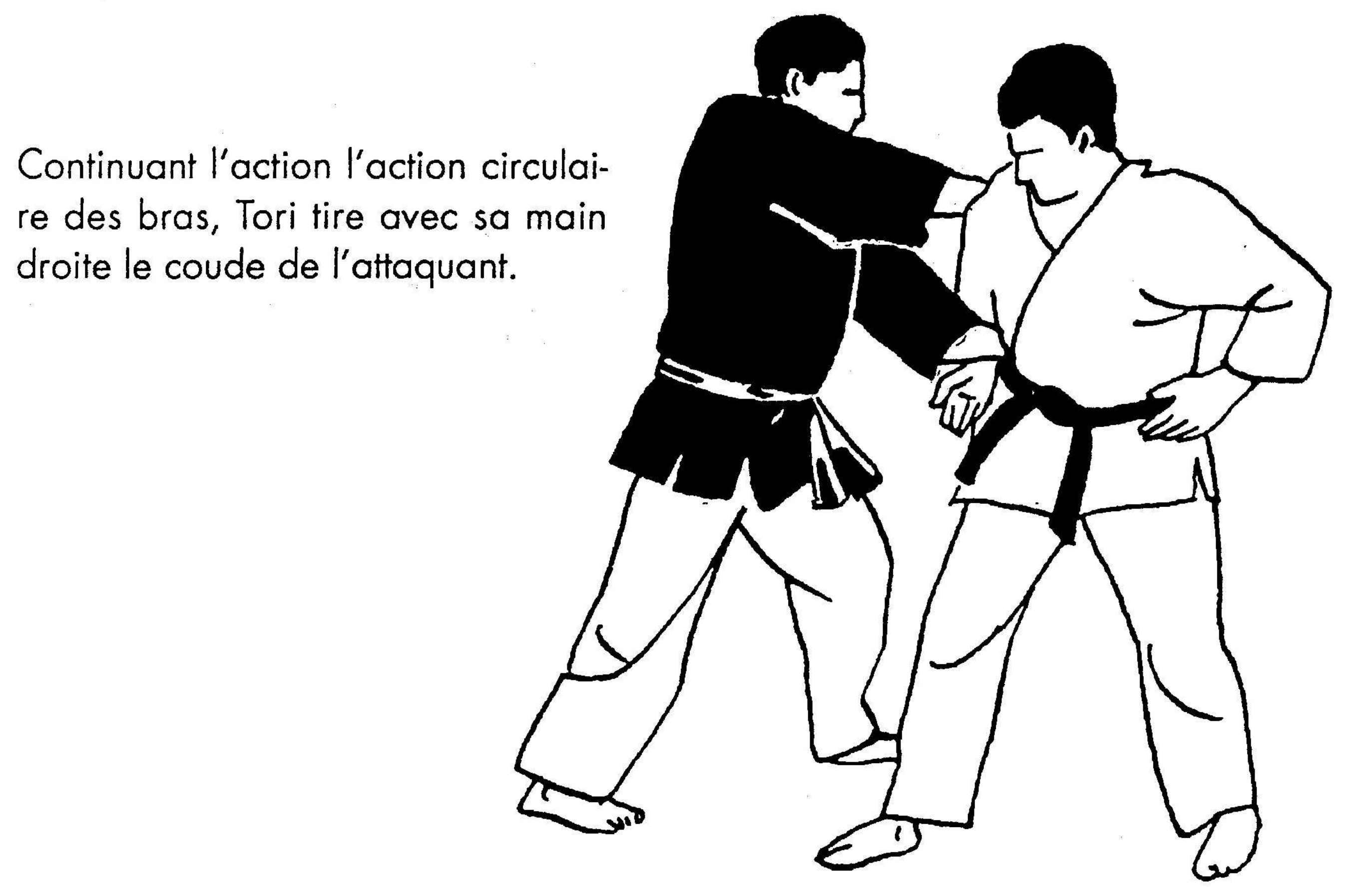
Tori continuant la strangulation se retrouve genou gauche au sol, genou droit levé, buste vertical. Sa tête appuie sur le poignet de Uke.

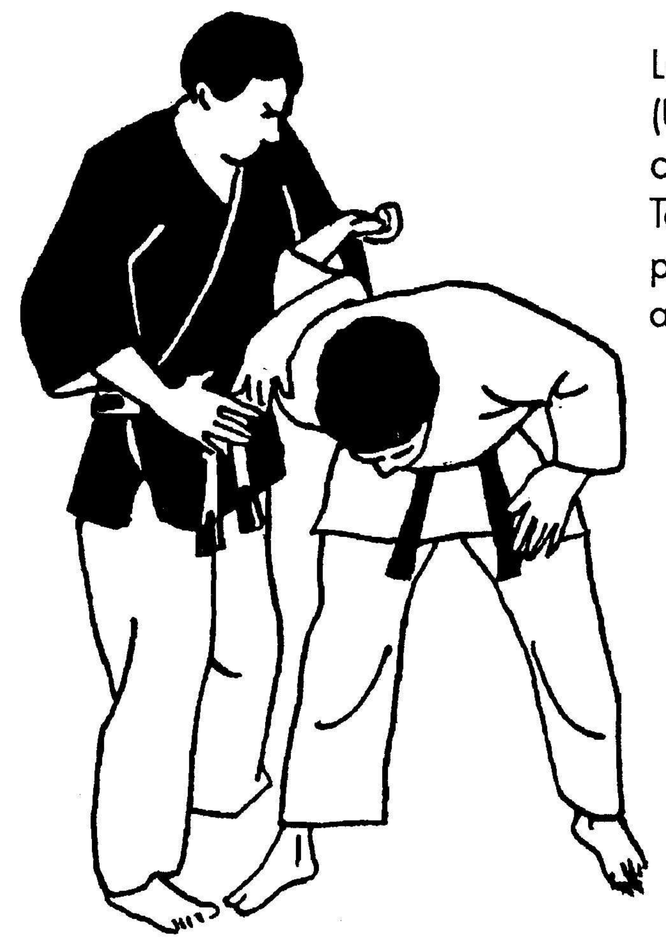
Cette attitude de Tori est une posture traditionnelle du Budo Japonais.
Il est nécessaire de la retrouver à ce niveau de pratique. De plus, le contrôle de l'adversaire est parfait.



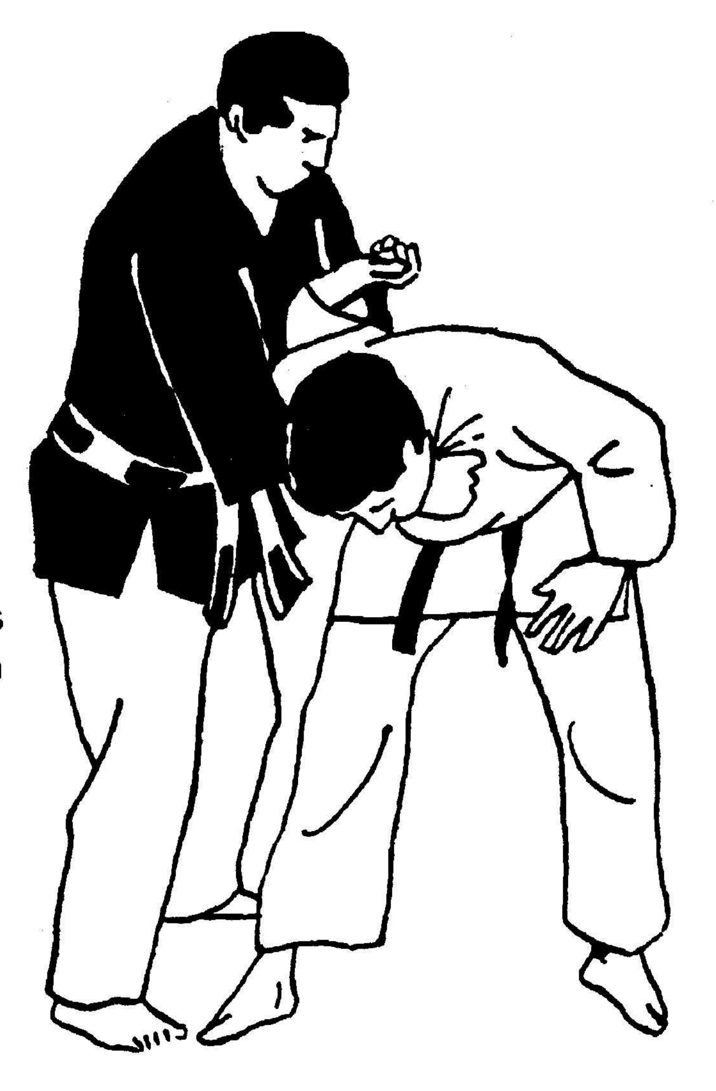
Défense contre attaque verticale **(Shomen Uchi)**.
4 - Riposte : **Eri-Jime** (étranglement avec le revers).
Tori devie l'attaque en accompagnant le bras avec ses deux mains.
Le déplacement est avant vers la gauche.

Continuant l'action l'action circulaire des bras, Tori tire avec sa main droite le coude de l'attaquant.





Le bras est ramené en flexion dans le dos (Ude Garami). Ce qui oblige Uke à se pencher pour soulager la douleur.
Tori saisit avec sa main droite le col de Uke, pouce à l'intérieur, l'avant-bras en contact avec la gorge.



Uke subit une double action : clé sur le bras et la strangulation obtenue par le traction sur le revers.



Deux possibilités pour conclure :
Tori tout en continuant l'étranglement déplace l'agresseur (technique de viens-donc)...



... ou bien, la main droite lâche le revers et passant derrière la tête bloque le menton de Uke en clé de cou.
Attention : prise très dangereuse agissant contre les vertèbres cervicales.

La série 13, les strangulations, termine les techniques fondamentales des parades et ripostes.

Les deux séries qui suivent sont des conclusions à la suite de clés ou projections se terminant au sol.

La 14e série, les immobilisations, correspond à une finale pour faire abandonner Uke qui subit en général une luxation.

Ces techniques n'ont rien à voir avec les immobilisations (Osae-Komi) du Judo.

La 15e série, les clés de jambe, étudie une autre manière de provoquer l'abandon.

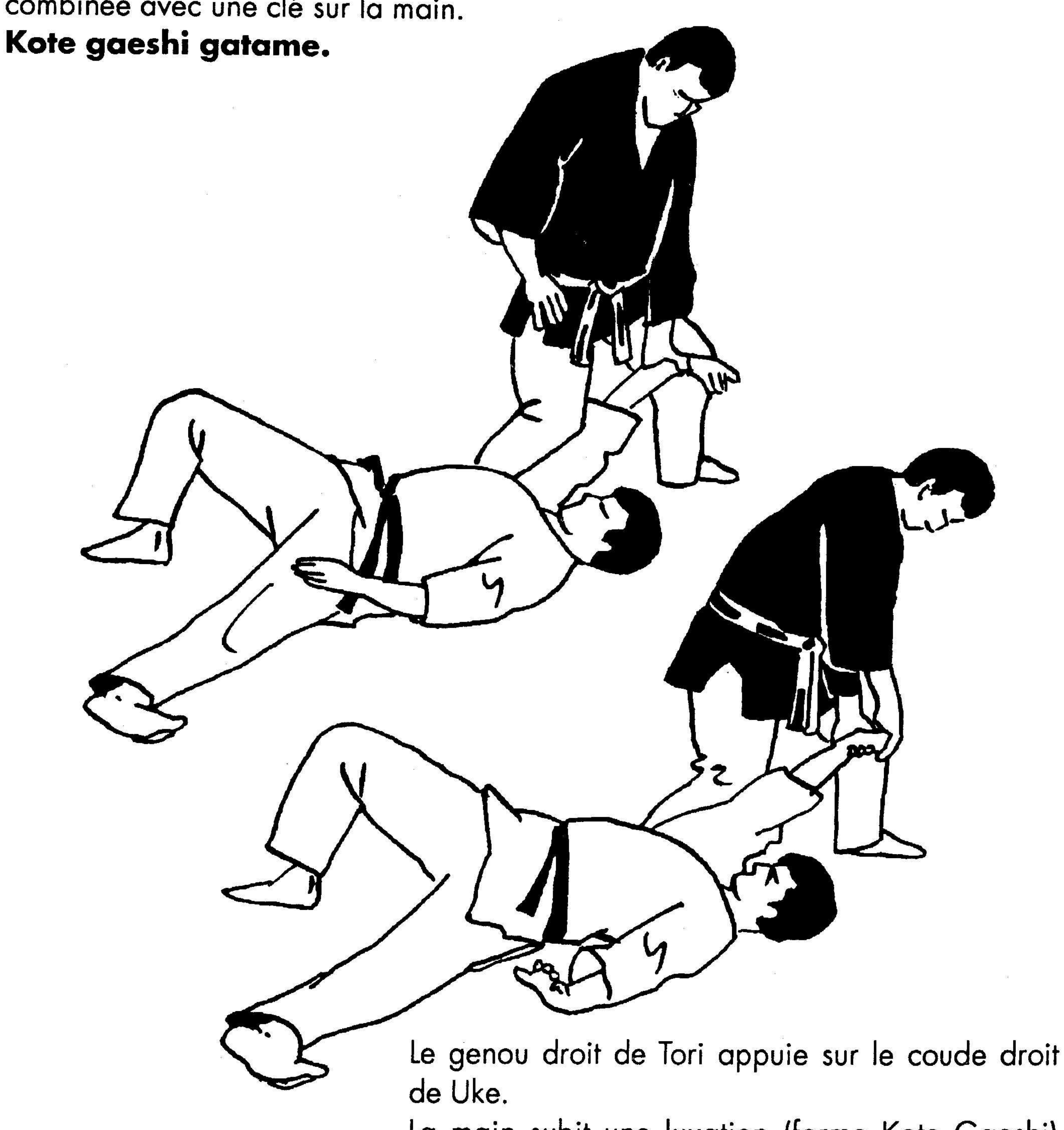
Ces clés de jambe étaient classiques dans l'enseignement du Taï-Jitsu japonais.



Katame-Waza

Série 14 : LES IMMOBILISATIONS
Katame-Waza

Uke sur le dos.
1 - Clé sur le bras en extension combinée avec une clé sur la main.
Kote gaeshi gatame.

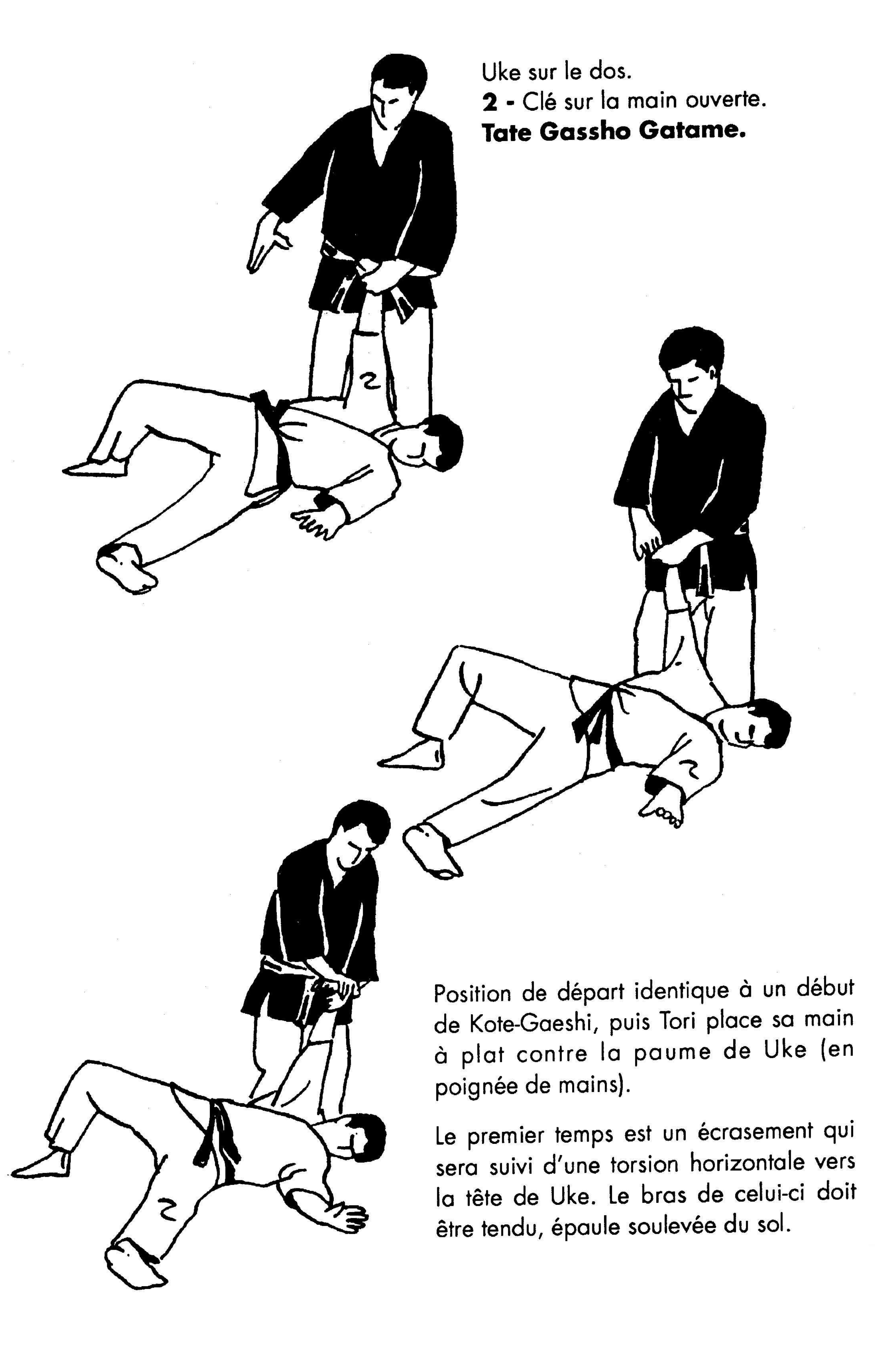


Le genou droit de Tori appuie sur le coude droit de Uke.
La main subit une luxation (forme Kote Gaeshi) puis une torsion des doigts.

Uke sur le dos.

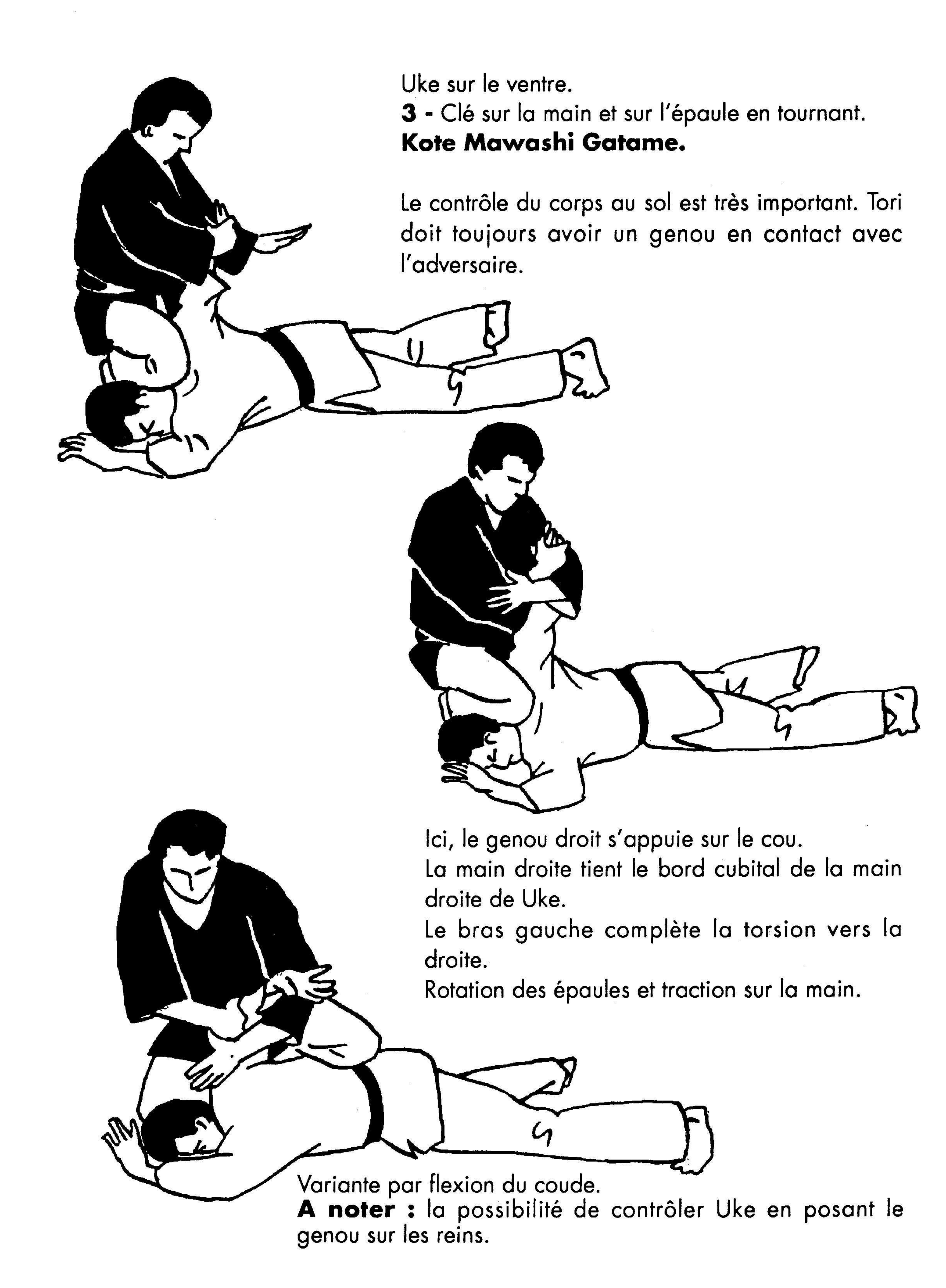
2 - Clé sur la main ouverte.

Tate Gassho Gatame.



Position de départ identique à un début de Kote-Gaeshi, puis Tori place sa main à plat contre la paume de Uke (en poignée de mains).

Le premier temps est un écrasement qui sera suivi d'une torsion horizontale vers la tête de Uke. Le bras de celui-ci doit être tendu, épaule soulevée du sol.



Uke sur le ventre.

3 - Clé sur la main et sur l'épaule en tournant.

Kote Mawashi Gatame.

Le contrôle du corps au sol est très important. Tori doit toujours avoir un genou en contact avec l'adversaire.

Ici, le genou droit s'appuie sur le cou.

La main droite tient le bord cubital de la main droite de Uke.

Le bras gauche complète la torsion vers la droite.

Rotation des épaules et traction sur la main.

Variante par flexion du coude.

A noter : la possibilité de contrôler Uke en posant le genou sur les reins.

Uke sur le ventre.

4 - Clé en triangle : **Sankaku Gatame.**

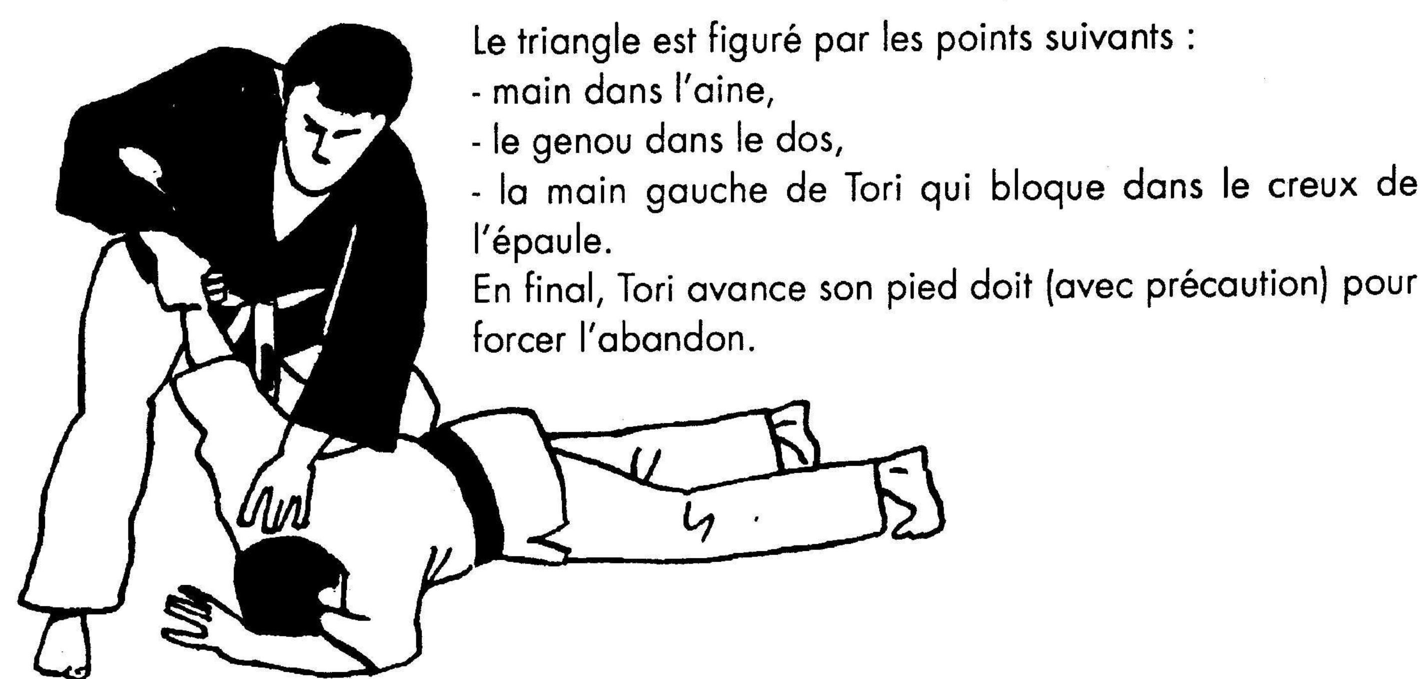
La main droite de Uke est retournée, au début de la technique Tori bloque cette main contre son aine et gardera le contact jusqu'à l'abandon.

La luxation est la résultante de la poussée sur l'épaule bloquée au sol.

Le triangle est figuré par les points suivants :

- main dans l'aine,
- le genou dans le dos,
- la main gauche de Tori qui bloque dans le creux de l'épaule.

En final, Tori avance son pied doit (avec précaution) pour forcer l'abandon.

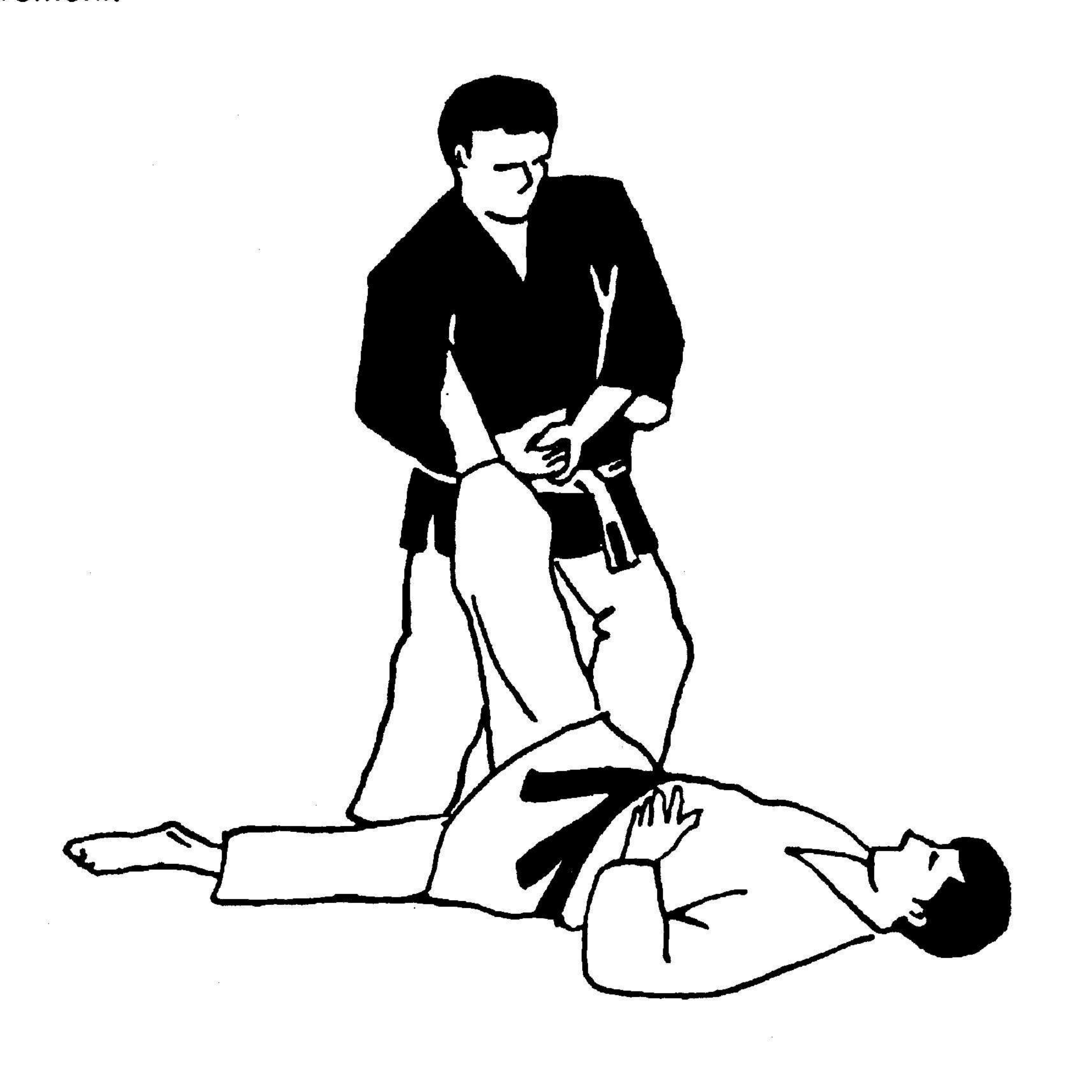


Série 15 :

LES CLÉS DE JAMBE.
Ashi kansetsu-Waza.

Les clés de jambe sont utilisées exclusivement comme possibilités d'amener l'adversaire à l'abandon après une projection.
Dans le Ju-Jitsu ancien leur emploi était plus fréquent qu'actuellement. Néanmoins elles restent une tradition du Budo japonais et doivent être étudiées avec attention.
Les quatre techniques présentées ci-après constituent une excellente suite aux immobilisations.

1 - Kata ashi hishigi.
Tori bloque sous son aisselle droite la cheville droite de Uke. Les mains peuvent être en crochet ou en poignet de mains.
Il est conseillé de se placer jambes écartées, le corps se cambre en fin de mouvement.





2 - Même technique mais sur réaction de Uke, Tori pivote et force l'adversaire à se retourner à plat ventre.

A noter : la position légèrement accroupie.

3 - Hiza hishigi.

Uke est à plat ventre, deux possibilités s'offrent à Tori :

- soit placer le cou de pied adverse dans le creux poplité de son propre genou (opposé).

- soit Tori met sa cheville gauche dans le creux poplité et termine le mouvement comme précédemment, c'est-à-dire en poussant sur le pied de Uke.

4 - Ashi dori garami

Torsion vers l'intérieur.

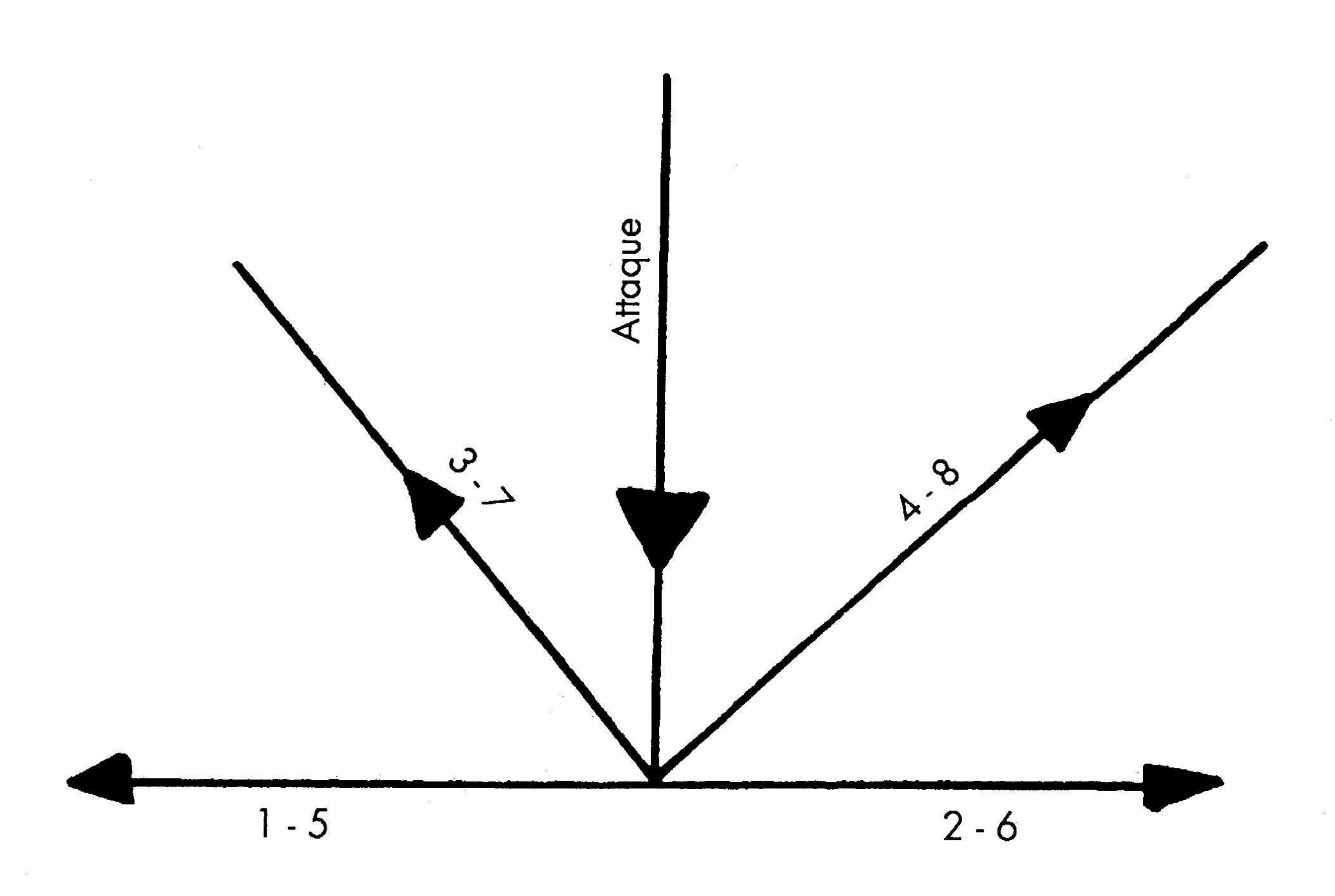
Tori verrouille le pied en se servant de ses deux mains, la gauche agissant sur le bord externe, la droite prenant appui sur le poignet opposé.

A noter : la position de stabilité durant l'action.



La 15e série termine l'étude du Kihon-Waza classé par groupes de 4 techniques.
La série suivante le Kihon Kata doit être considérée comme une forme d'application.
Au Japon, les attaques employées sont parfois différentes bien que les finalités restent les mêmes (attaques : Oï-Tsuki ou Nukité).

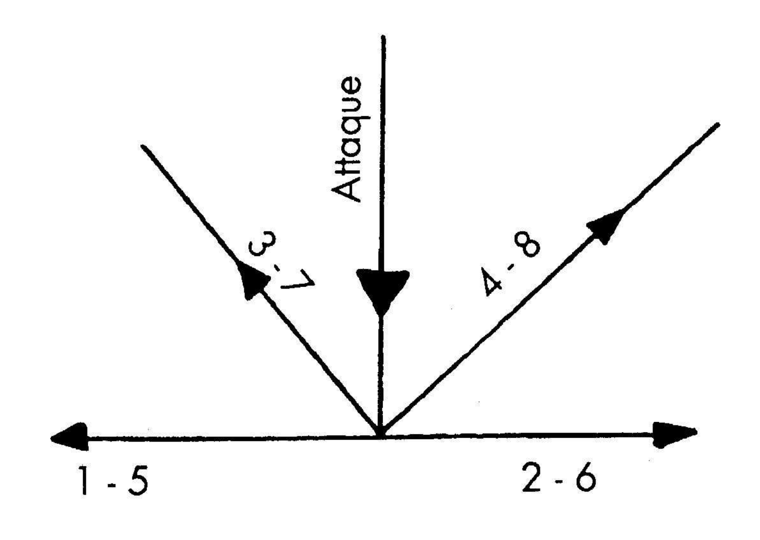
Schéma du Kihon Kata : déplacements de Tori



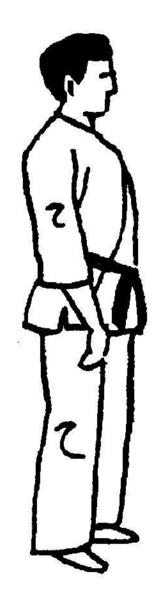
KIHON KATA (Kata d'application)

1	Attaque haute (shomen)	Esquive latérale extérieure Yuki chigae + chute AV
2	Saisie manche gauche (haut)	Esquive latérale intérieure Shiho nage (à 2 mains en avançant JG) + contrôle au sol
3	Poussée poitrine (main droite)	Esquive extérieure rotative Kote gaeshi + amenée au sol sur le ventre + clé de bras fléchie dans le dos avec contrôle du tibia
4	Tentative d'encerclement	Esquive rotative intérieure clé de bras tendu (robuse) jambe gauche en avant (120°)
5	Tentative de saisie revers (main droite)	Projection sur bras retourné (Soto Tenkaï) ou chute arrière avec bras verrouillé dans le dos
6	Tentative d'étranglement	Tenbim nage (forme atemi) + bras verrouillé en ippon
7	Saisie des 2 poignets	Ude Oshiage, pouce gauche dans le creux du coude + chute AV droite
8	Attaque tsuki (droit)	Esquive avant intérieure + atemi droit plexus + poussée gorge + chute arrière en changeant d'angle (jambe droite en avan
n° impair : esquive extérieure // n° pair : esquive intérieure		

Schéma du Kihon Kata : déplacements de Tori



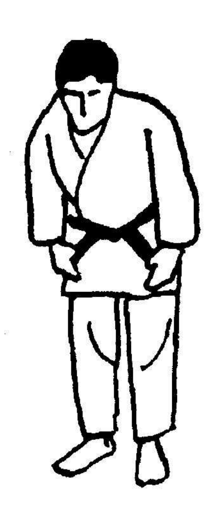
Présentation et salut

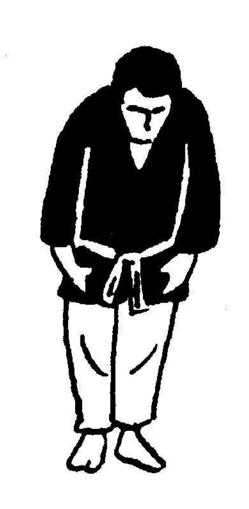




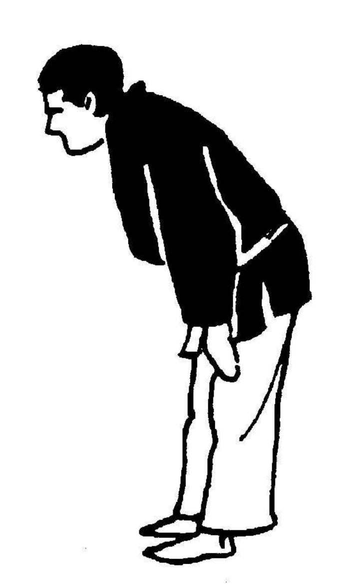
Traditionnellement, les 2 partenaires se placent de telle manière que le Joseki (mur d'honneur) se trouve à la gauche de Tori.

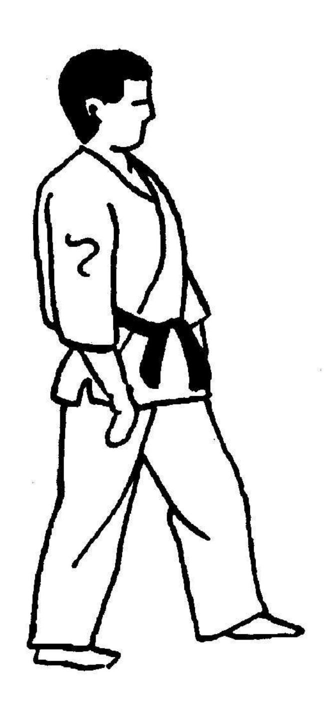
Salut au Kamiza (place d'honneur), puis Tori et Uke se saluent ensuite.





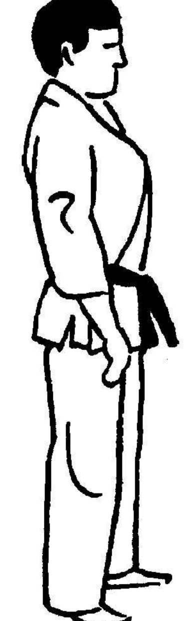







Ouverture du Kata en avançant le pied gauche.

Un temps d'arrêt, puis Uke se met en garde en reculant le pied droit.
Tori se place en posture d'attente, mains ouvertes.

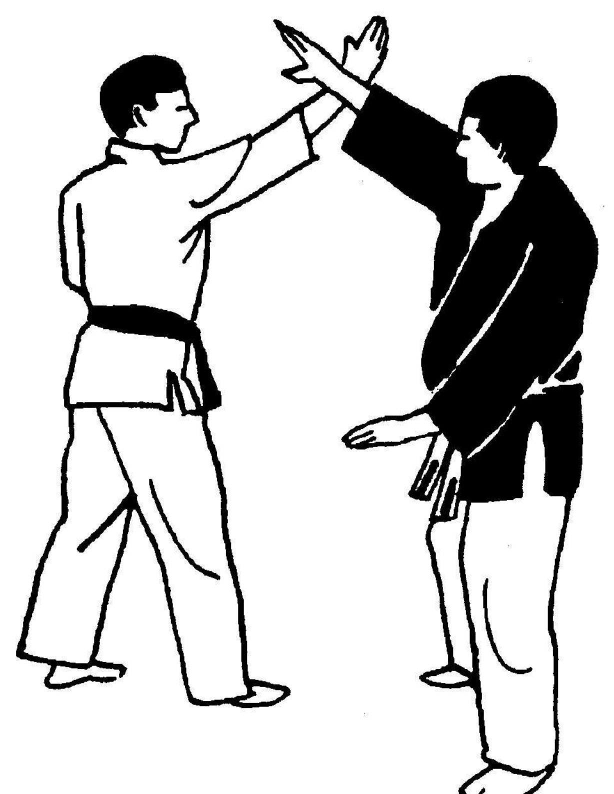






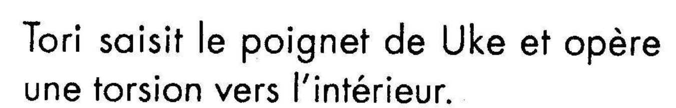
1ère technique

Uke attaque Shomen Uchi (sabre vertical)
Défense : **Yuki Chigae** ou Kote Hineri (torsion de la main vers l'intérieur).

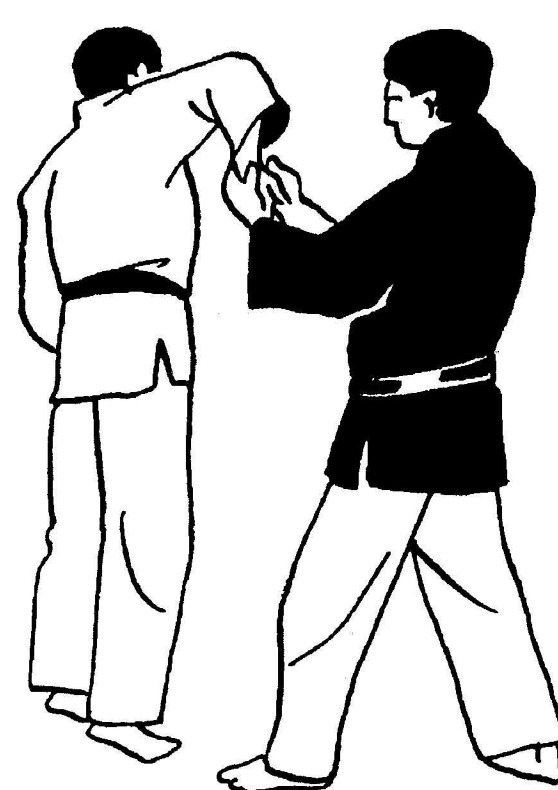


Tori esquive en se déplaçant latéralement à gauche tout en contrôlant le bras attaquant.

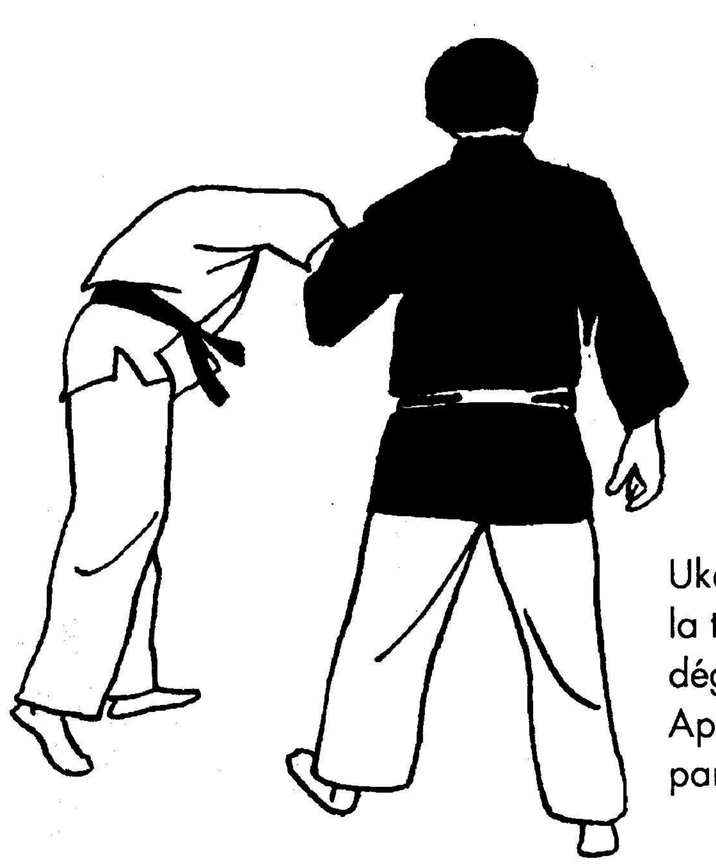




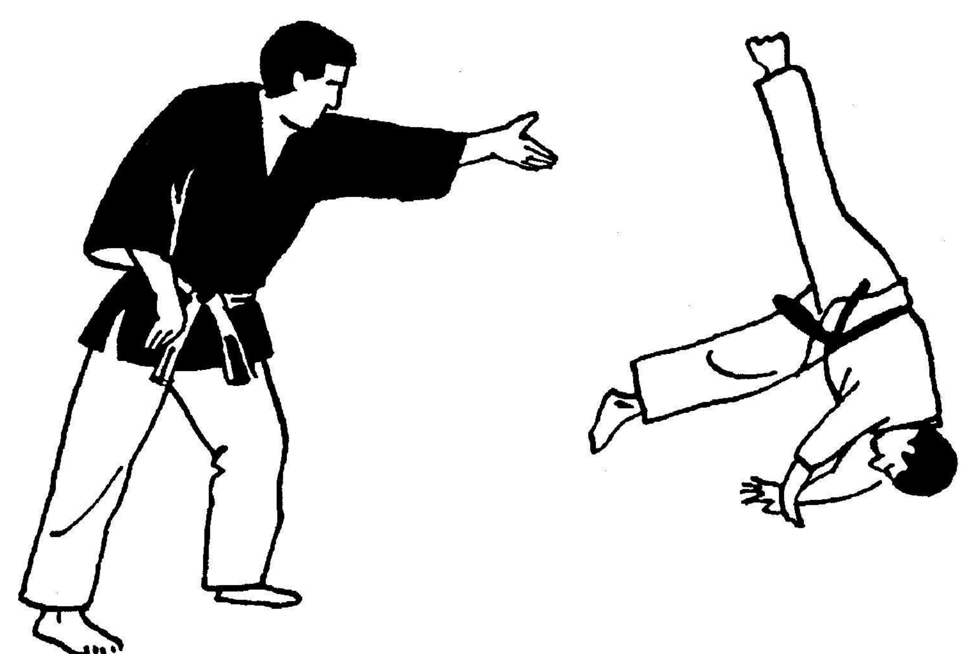
Tori saisit le poignet de Uke et opère une torsion vers l'intérieur.



Sa main gauche saisit le bord cubital (côté petit doigt) et continuant la torsion rapproche la main de l'attaquant de son propre visage.

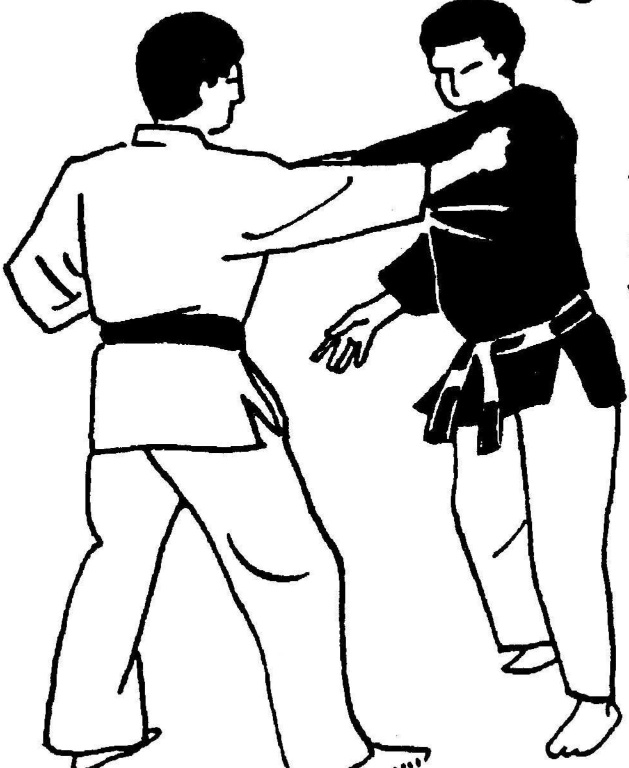


Uke abandonne en frappant. Tori relâche la torsion et permet à son adversaire de se dégager en chute avant à gauche.
Après la chute, retour à la position de départ.



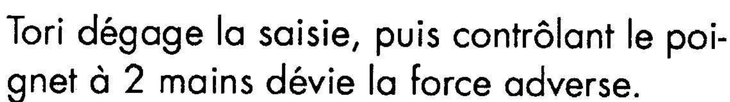
2e technique

Uke attaque par saisie de manche.
Défense : **Shiho Nage** (projection du bras enroulé).

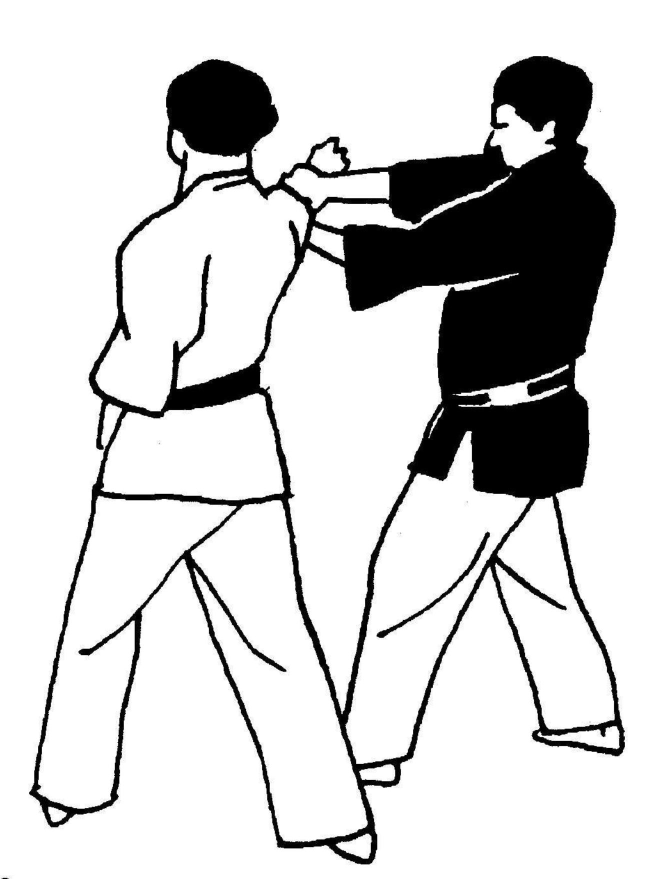


Esquive latérale à droite.
Tori saisit le poignet droit de Uke avec sa main droite tandis que son bras gauche enveloppe l'avant-bras de l'attaquant.





Tori dégage la saisie, puis contrôlant le poignet à 2 mains dévie la force adverse.

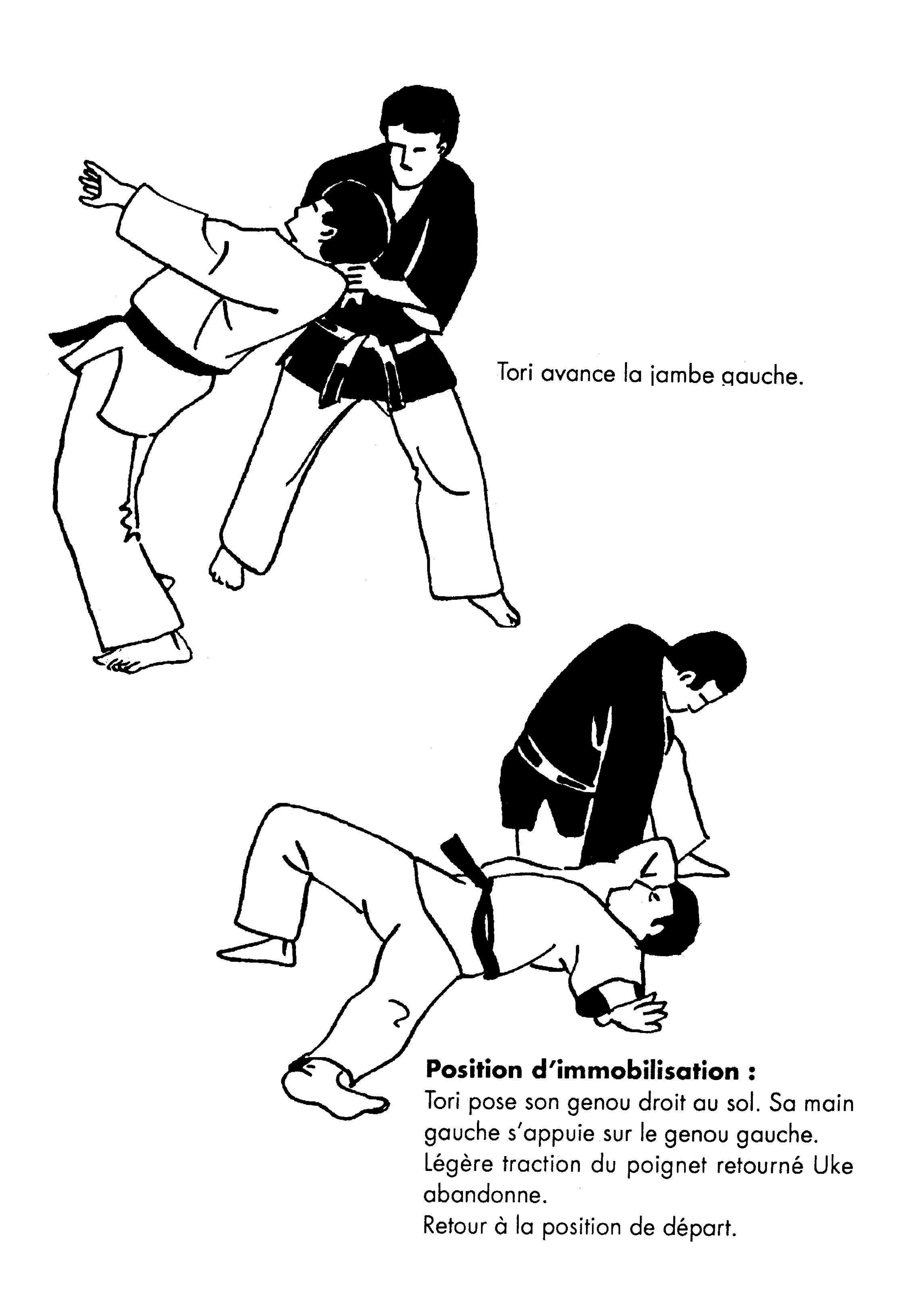


A ce stade, il est important que le petit doigt de Uke soit dirigé vers le haut, ce qui implique un début de torsion au niveau du coude.
A noter : le déplacement de la jambe gauche qui amorce Shiho-Nage.



Passage sous le bras en avançant la jambe droite.

Le mouvement entraîne un contrôle étroit du coude de Uke.

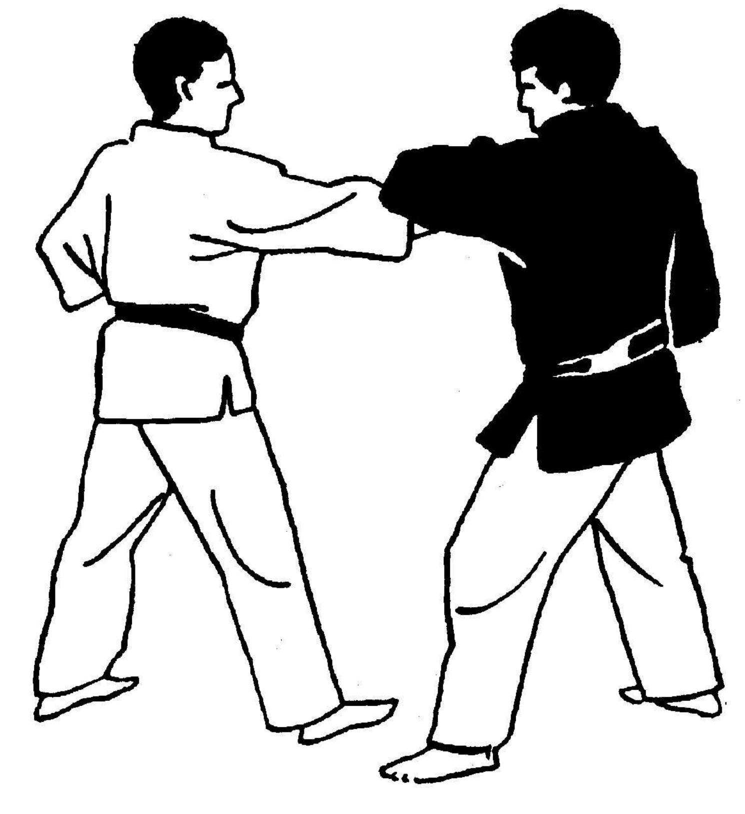


Tori avance la jambe gauche.

Position d'immobilisation :
Tori pose son genou droit au sol. Sa main gauche s'appuie sur le genou gauche. Légère traction du poignet retourné Uke abandonne.
Retour à la position de départ.

3e technique

Uke attaque par poussée sur la poitrine.
Défense : **Kote Gaeshi**
(retournement du poignet)
suivi d'une immobilisation par
torsion du bras (Ude Garami).



- Toï-Sabaki avant gauche.

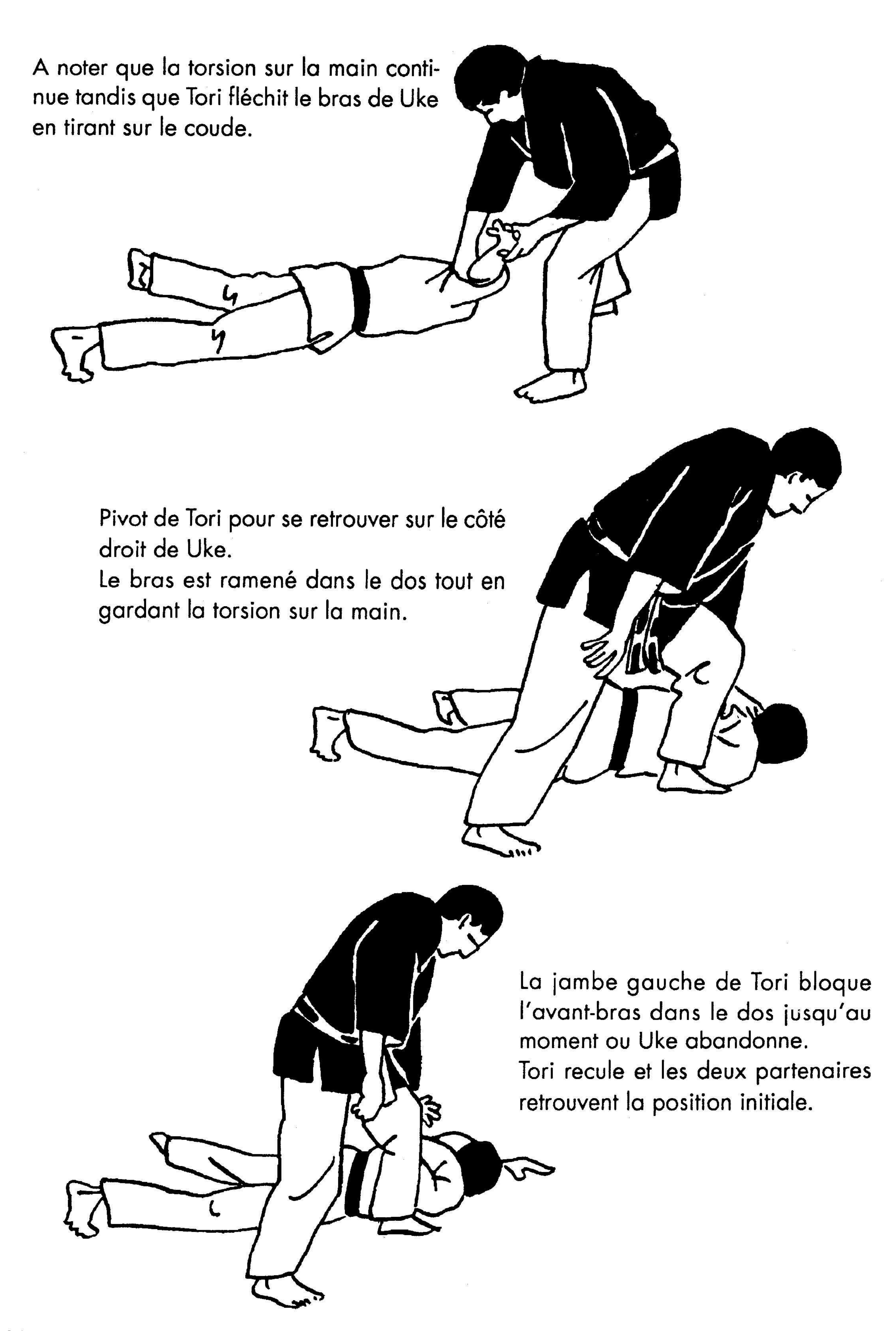
Au moment de la poussée, Tori se déplace en diagonale vers son avant-gauche, contrôle l'attaque en "brossant" le bras droit de Uke et saisit le poignet, pouce sur le dos de la main.





Tori effectue un large mouvement circulaire en déplaçant son pied droit vers la droite, suivi du pied gauche, tout en continuant la torsion du poignet vers l'extérieur.

Uke chute ; sans discontinu, Tori pousse sur le coude droit avec sa main droite pour retourner l'adversaire.



A noter que la torsion sur la main continue tandis que Tori fléchit le bras de Uke en tirant sur le coude.

Pivot de Tori pour se retrouver sur le côté droit de Uke.
Le bras est ramené dans le dos tout en gardant la torsion sur la main.

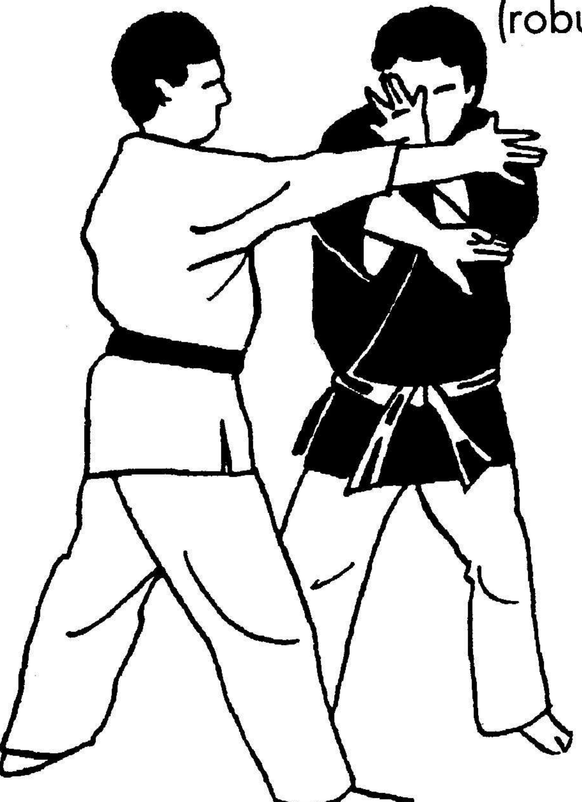
La jambe gauche de Tori bloque l'avant-bras dans le dos jusqu'au moment ou Uke abandonne.
Tori recule et les deux partenaires retrouvent la position initiale.

4e technique

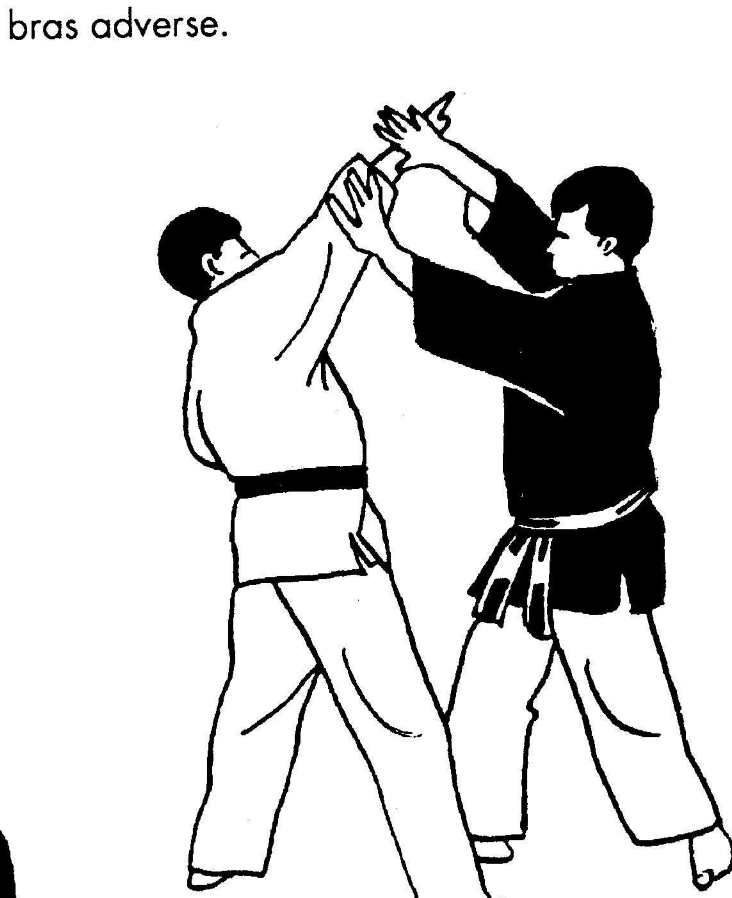
Tentative d'encerclement

Défense : **Robuse** (clé de bras en hyper extension "la rame")

(robuse ou Ude-Osae)



Tori esquive en diagonale vers sa droite. Le contrôle du bras droit de Uke s'effectue de la manière suivante : l'avant-bras gauche bloque le poignet, le bras droit enveloppe par dessous le bras adverse.





Large mouvement de rotation dans le sens des aiguilles d'une montre, la main droite saisit le poignet, la main gauche pousse le coude.



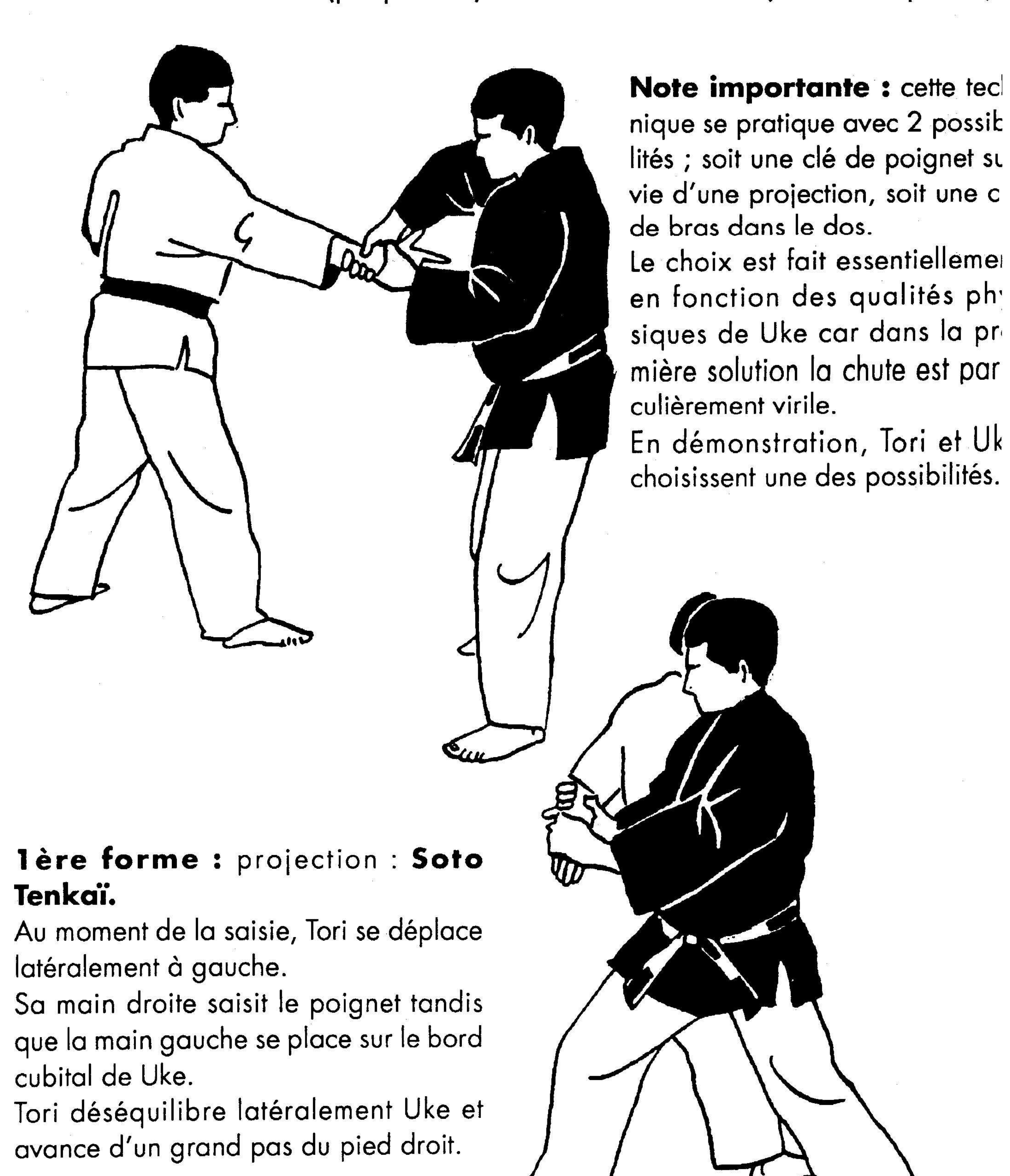
Cette technique nécéssite un grand Toï Sabaki circulaire qui déséquilibre totalement l'agresseur.
Celui-ci se retrouve à plat ventre.

Tori immobilise en appuyant son genou contre le coude de Uke.
A noter : la pression peut se faire indifféremment avec le genou droit ou gauche.
Uke abandonne et les 2 partenaires retrouvent leurs places.

5e technique

Tentative de saisie du revers à une main.

Défense : **Soto Tenkaï** (projection) et **Kata Gatame** (clé sur l'épaule).



Note importante : cette tecl nique se pratique avec 2 possib lités ; soit une clé de poignet su vie d'une projection, soit une c de bras dans le dos.

Le choix est fait essentiellemei en fonction des qualités ph siques de Uke car dans la pr mière solution la chute est par culièrement virile.

En démonstration, Tori et Uk choisissent une des possibilités.

1ère forme : projection : **Soto Tenkaï.**

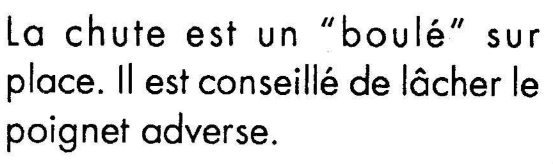
Au moment de la saisie, Tori se déplace latéralement à gauche.

Sa main droite saisit le poignet tandis que la main gauche se place sur le bord cubital de Uke.

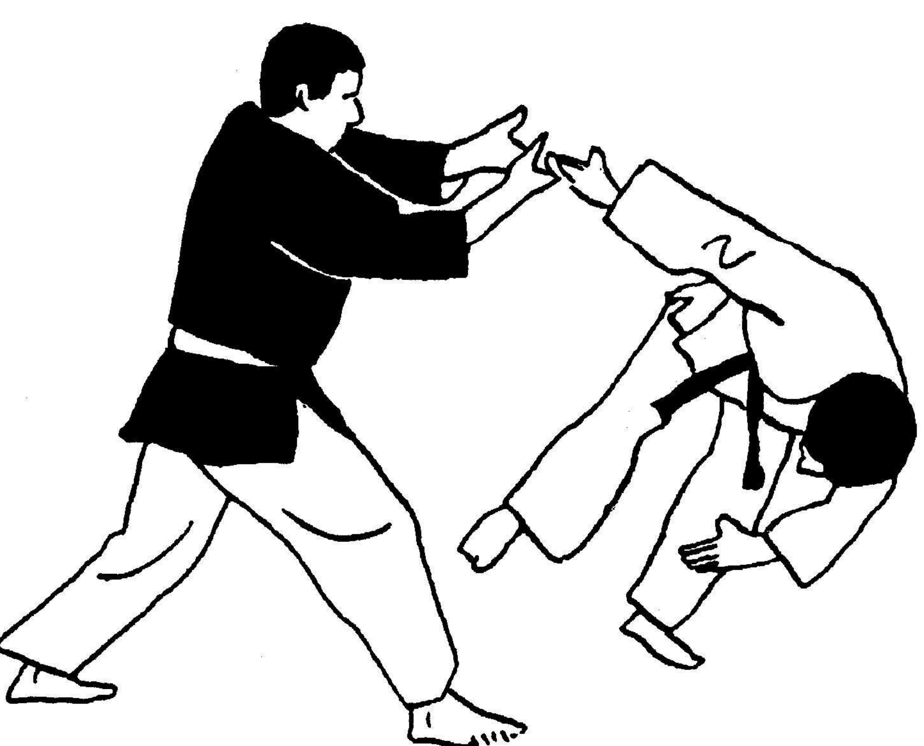
Tori déséquilibre latéralement Uke et avance d'un grand pas du pied droit.

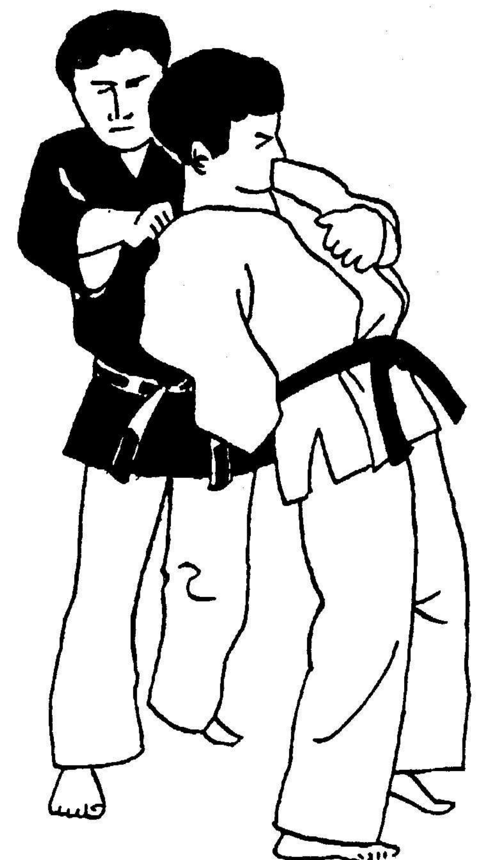


Passant sous le bras adverse, Tori exécute un grand mouvement circulaire, puis il recule largement le pied gauche ce qui déséquilibre Uke et le projette en avant.



La chute est un "boulé" sur place. Il est conseillé de lâcher le poignet adverse.





2e forme : KATA GATAME.

Le début est identique au mouvement précédent puis Tori se place derrière l'adversaire et sur son côté gauche.

La main gauche tient toujours la main de Uke tandis que la main droite saisit le col.

Le mouvement combiné traction au col et flexion du bras immobilise l'attaquant.

Tori peut alors en reculant projeter Uke en arrière.

Uke abandonne sur la clé ou se retrouve au sol.

Retour en position initiale.

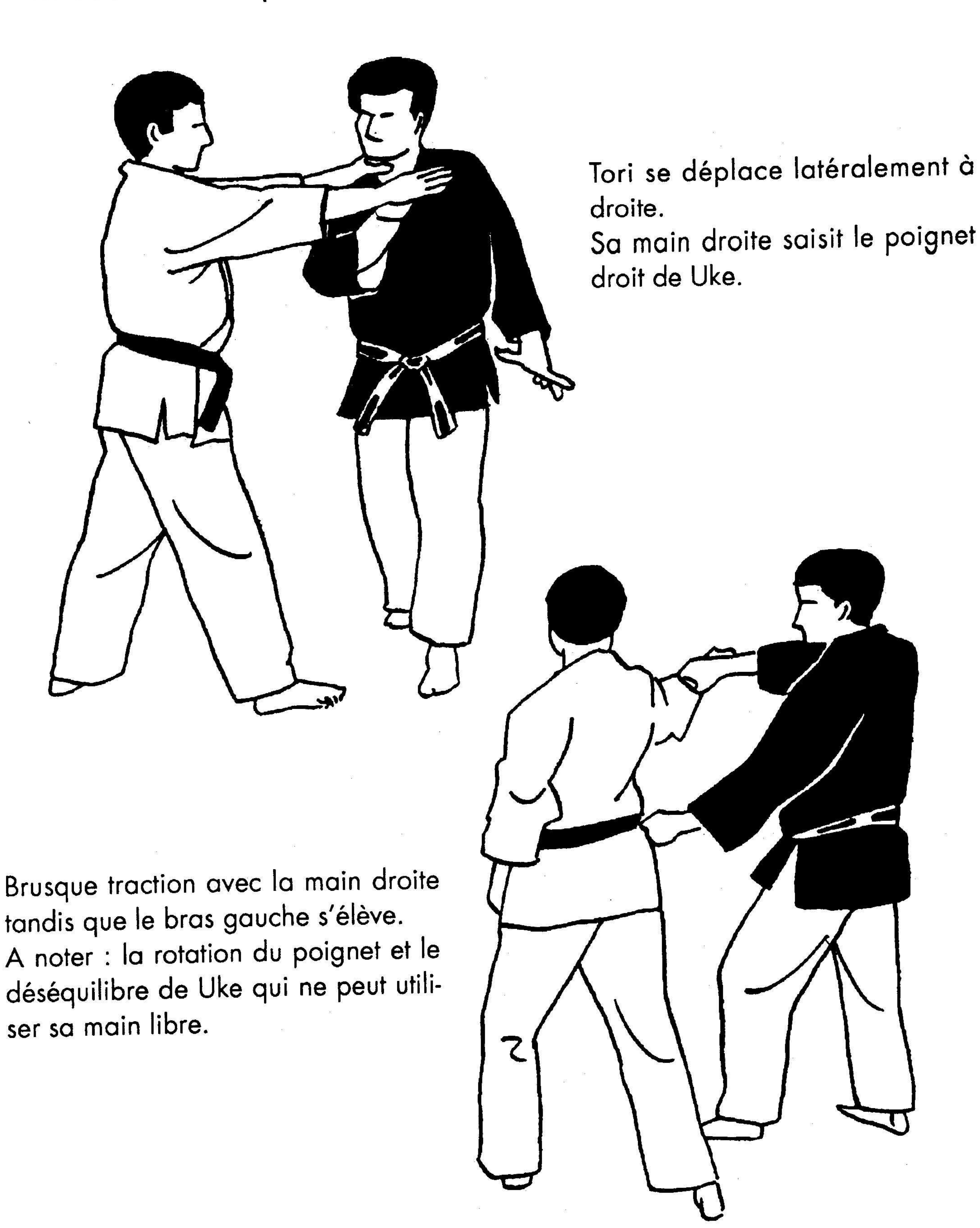
6e technique

Tentative d'étranglement.

Défense : **Tembim Nage** (projection en balance) ou Ude Kakae.

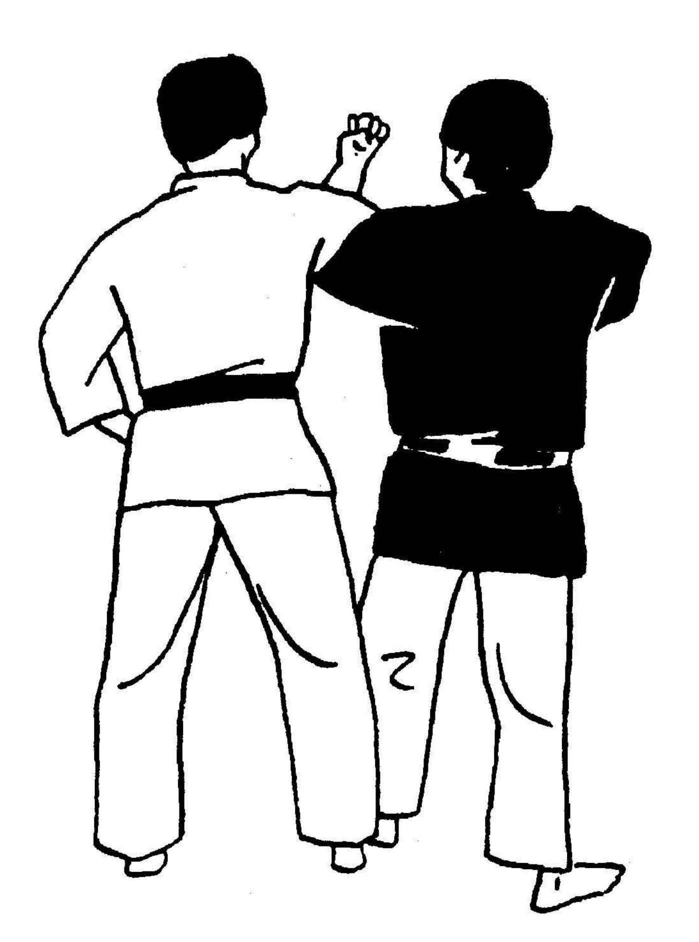
Cette technique est en fait une clé de bras en hyper-extension, suivie d'une projection vers l'avant.

Le début est comparable à celui de la 2e technique Shiho-Nage.



Tori se déplace latéralement à droite.
Sa main droite saisit le poignet droit de Uke.

Brusque traction avec la main droite tandis que le bras gauche s'élève.
A noter : la rotation du poignet et le déséquilibre de Uke qui ne peut utiliser sa main libre.



Le bras gauche percute à la hauteur du coude. Le poing est fermé.



Tori avance d'un grand pas du pied gauche et poussant avec son épaule tout en continuant la torsion du poignet il projette Uke qui chute en avant.



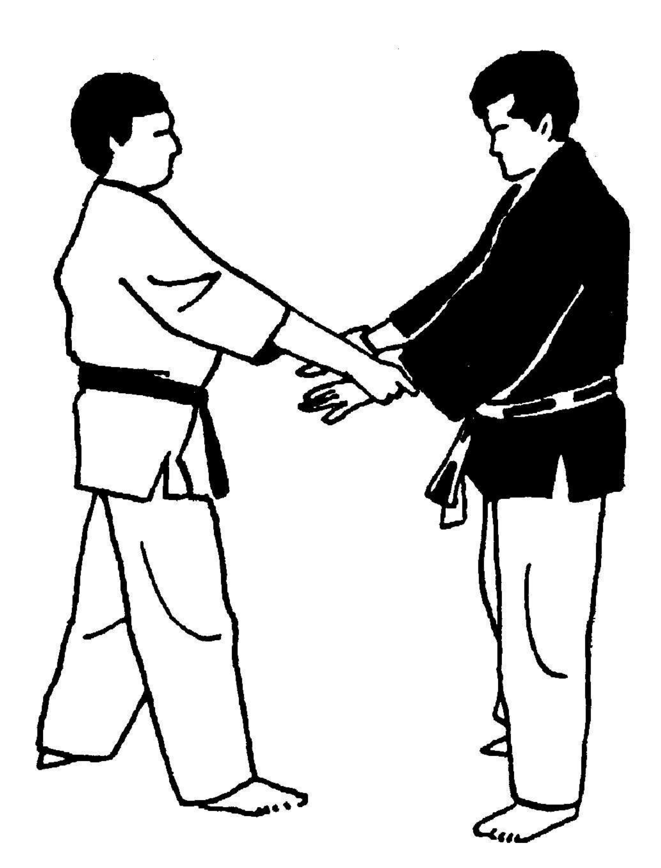
A noter : Tori doit garder son buste droit.

Retour en position initiale.

7e technique

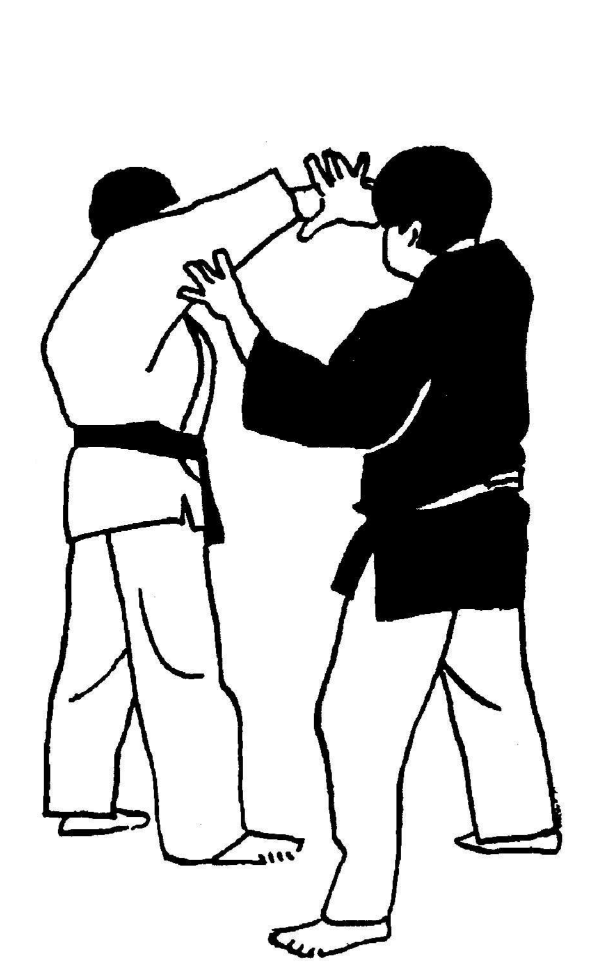
Uke saisit les deux poignets

Défense : **Ude Oshiage** projection par poussée sur le coude.



Tori relève les avant-bras tout en gardan ses coudes au corps. En même temps i avance le pied gauche vers la gauche.

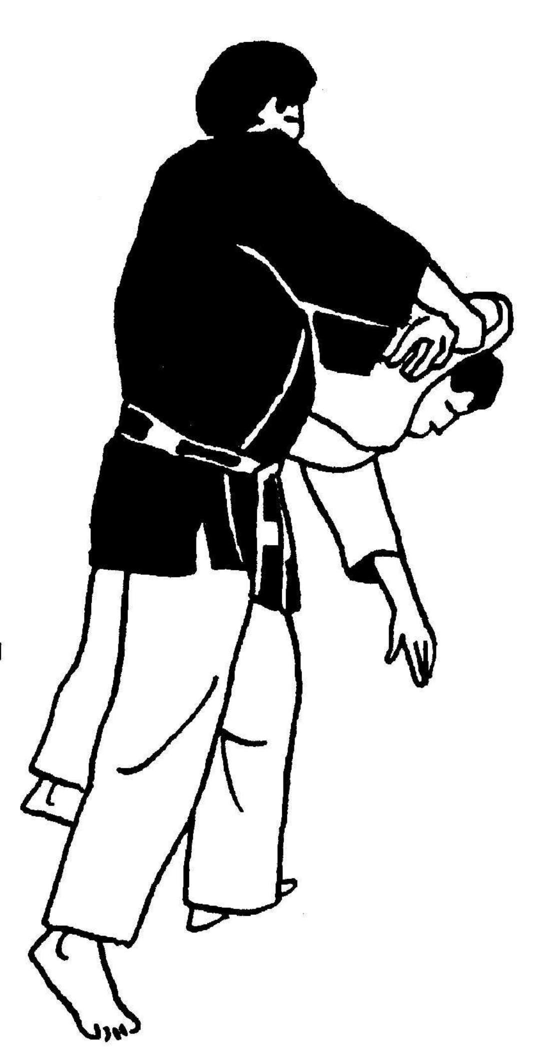




Mouvement circulaire des bras.
La main droite saisit le poignet, la mair gauche se place au coude.



La main droite contrôle toujours le poignet, la main gauche placée sur le coude de Uke pousse énergiquement vers le haut.



Tori exécute un très grand Toï-Sabaki qui va d'abord déséquilibrer l'adversaire à gauche, puis en avant.

Après la chute avant retour en place pour la dernière technique.

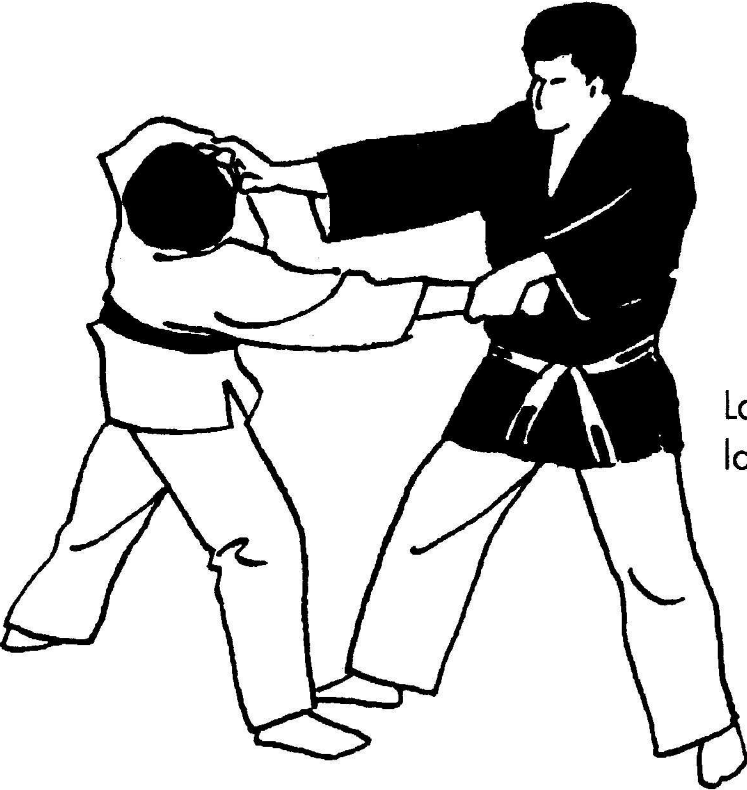
8e technique

Attaque en coup de poing direct (Oî-Tsuki)
Défense : **Ago Ate Nage** (Atemi et projection)

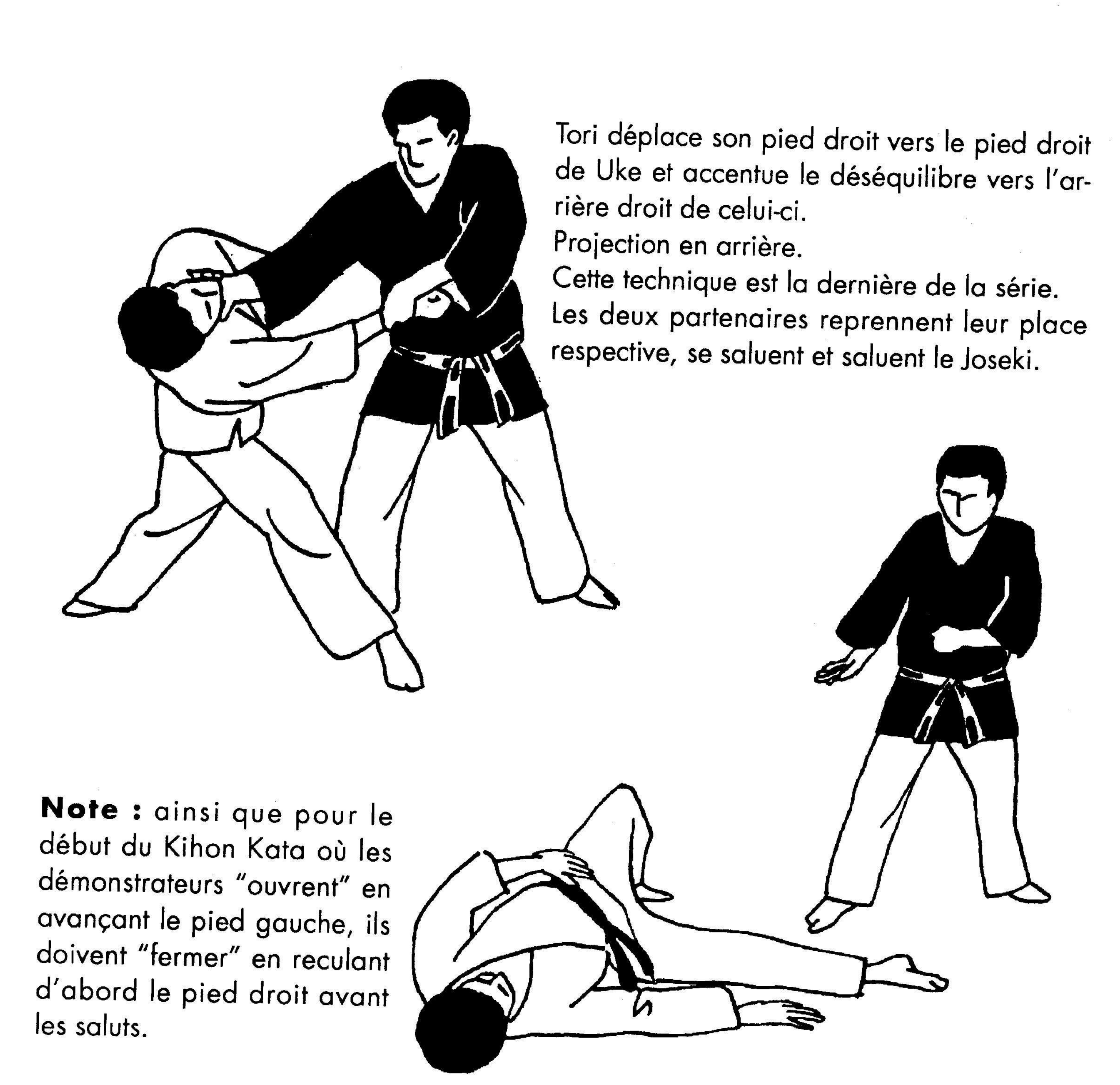


Uke attaque Oï Tsuki du droit.
Tori bloque avec son avant-bras gauche, frappe du poing droit au plexus tout en avançant d'un grand pas vers sa droite. Après l'atemi, Uke se penche en avant, Tori continue l'action du bras droit en frappant avec la paume de la main le menton adverse.





La main gauche tire toujours tandis que la droite pousse le visage en arrière.



Tori déplace son pied droit vers le pied droit de Uke et accentue le déséquilibre vers l'arrière droit de celui-ci.
Projection en arrière.
Cette technique est la dernière de la série.
Les deux partenaires reprennent leur place respective, se saluent et saluent le Joseki.

Note : ainsi que pour le début du Kihon Kata où les démonstrateurs "ouvrent" en avançant le pied gauche, ils doivent "fermer" en reculant d'abord le pied droit avant les saluts.

Dessins : Eugène Crespin
Editions C.I.G.
30, rue Saint-Yves
75014 PARIS
Dépôt légal 4ème trimestre 1994

Diffusion librairies : CHIRON SPORT
40, rue de Seine, 75006 PARIS
ISBN : 2-909962-03-02
Nouvelle Imprimerie Laballery – 58500 Clamecy
N° d'impression : 412008